

## רוצים לאכול, לחגוג וליהנות מהשפע המוגש בארוחות החג, בלי להרגיש אשמים על כל הקלוריות שנכנסות לגוף, ובלי לפגוע בדיאטה ובבריאות? ד"ר סיגל אילת-אדר מיעצת



חגי תשרי הם זמן לחשבון נפש, וכמובן - גם מבחינת הבריאות, הדיאטה, הקלוריות והשמירה על משקל תקין. אלא מה, שבמשך חודש הימים בו אנחנו עסוקים בדאגה לשמירה על משקלנו, אנחנו "נאלצים" לדלג מסעודה חגיגית, להרמת כוסית, לקפה ועוגה. מצעד ארוחות החג נפתח בערב ראש השנה, אך אינו מסתיים עם צאת החג. לפנינו עוד ארוחה מפסקת, ארוחה לסיום הצום, ערב סוכות (שבא עלינו לטובה, פעמיים), שלא לדבר על מגוון ארוחות החג, האורחים והאירוחים שעוד נכוננו בסוכה. ומה על הדיאטה והקלוריות? מילא אם היינו אוכלים ונהנים בלי לחשוב פעמיים על כל ביס, אבל אני מכירה אתכם, כי אני מכירה את עצמי: כולנו אוכלים,

נהנים ואז – מקטרים. אז מהו המסר שאנחנו מעבירים לילדים שלנו - הן באכילה והן בקיטורים? כיצד אפשר לאכול, לטעום וליהנות מכל השפע, בלי להרגיש אשמה על הקלוריות שנכנסות לגוף? מה אפשר לאכול שלא בהכרח ינטוף שומן ודבש? האם אפשר להכין ארוחות חג בריאות ונטולות שומנים וסוכרים מיותרים וקלוריות ריקות?

### הנה כמה המלצות ורעיונות:

- כדאי לנסות להגיע להחלטה משפחתית, שמסתפקים במנה עיקרית אחת. הדג, העוף, הבשר (ואצל חלקינו הלשון), כל אחד מהם מכיל הרבה קלוריות ופרט לדגים, גם הרבה שומן רווי. ניתן להחליט שבכל ארוחה מארוחות החג מסתפקים במנה עיקרית אחת והיא יכולה להיות שונה בין ארוחה לארוחה.
- מאחר שרובנו לא רוצים לוותר על סמלי החג, ההמלצה היא לבחור באלה שהינם פחות עשירים מבחינת הקלוריות שהם מכילים. למשל ירקות, כמו כרישה ששמה העממי הוא פרסה והיא מסמלת את הפסוק "פרוס עלינו סוכת שלום". או הסלק שמסמל את הפסוק "יהי רצון... שיסתלקו אויבינו ושונאינו וכל מבקשי רעתנו".
- נכון שלא ניתן לוותר על מנהג טבילת תפוח עץ בדבש, אבל אפשר להסתפק בטבילת התפוח בדבש או בבחירה מתוך שני סוגי קינוחים: פירות או פרוסת עוגת דבש.
- והכי חשוב – לא להשאר לבד עם השאריות. חלקו את השאריות לאורחי החג, הם יודו לכם על כך שלא יצטרכו לטרוח למחרת. ואתם תודו להם על שהצילו לכם את הדיאטה.

## יום הכיפורים

אל תטעו בעצמכם ואל תטעו את סביבתכם – צום יום הכיפורים הוא לא דיאטה. מאגר הפחמימות בגופינו מספיק בדיוק ל-24 שעות והוא מתמלא מיד עם הארוחה לאחר הצום. אל תשכחו, הצום מתחיל רק אחר הצהריים, לכן כדאי להקפיד על ארוחות מסודרות לאורך היום ולא לדחות את כל האוכל לסעודה המפסקת.

## סוכות

אירוח הוא נושא מרכזי בימי החג וחול המועד סוכות. הבילוי בסוכה הצנועה משחזר את הסוכות בהן חיו אבותנו במדבר. מדוע לא לשחזר את חיי הצניעות שאיפיינו את אבותינו גם בארוחות חג הסוכות? לוו כל ארוחה בסלט ובירקות מבושלים. וגם החליטו שאוכלים ארוחה עיקרית "מקוזזת" בחלק מהימים - למשל עם ביצה, גבינה, טונה וללא מנה בשרית.

סוכות הוא גם חג שבו ניתן לצאת אל הטבע ולטייל. זו הזדמנות נהדרת להתקרב לילדים לא רק דרך האוכל אלא דרך חוויות משותפות, וכמובן – לבצע יחד פעילויות שורפות קלוריות, שילוו בארוחות קלות בחיק הטבע.

לא כדאי	כדאי
דבש ומזונות: להתבסס על המזונות עתירי הקלוריות הקשורים לחג גזר מתוק ותפוחי אדמה כתוספת יחידה למנה עיקרית, מתוקים	<b>סלק, להעדיף ירקות ופירות הקשורים לחג כמו כרישה ורימון ולהוסיף סלטים צבעוניים לארוחת החג</b>
לקחת מספר מנות עיקריות בכל ארוחה	<b>דג או עוף או :להעדיף מנה עיקרית אחת בכל ארוחה בשר</b>
בלילה להעמיס על הקיבה בארוחת החג מאוחר	<b>לזכור שגם מרק העוף מכיל קלוריות וכדאי להכניסו לחישוב המנות העיקריות</b>
להכין מספר עוגות כקינוח – כי קשה לעמוד בפיתוי!	<b>להעדיף פרי או תפוח בדבש כקינוח</b>
להשאר עם כמות אוכל מעבר למה שצריכים לימי החג הבאים	<b>לחלק את שאריות האוכל לאורחים</b>
לבנות על צום יום הכיפורים כדיאטה	<b>לאורך היום ולא, בערב יום הכיפורים לאכול מסודר להסתפק רק בסעודה מפסקת</b>
שיקשו לעמוד בפיתוי לטעום, למלא את השולחן בסוכה במנות רבות מכל מה שמוגש כשמתארחים ומארחים	<b>לא לאכול, להזמין אושפיזין לארוחות קלות בסוכה בכל יום בחג ארוחה עיקרית בשרית</b>
או מסר של "אכלתי יותר מידי" להעביר לילדים מסר של אשמה כי חוסר שביעות רצון עצמי	<b>לעשות פעילויות עם הילדים שאינן מתבססות על כמו טיולים או משחקים, אוכל</b>
להתלבט האם השמנתי או לא	<b>לתכנן את הארוחות</b>