

דרכים לשיפור התזונה של הילדים

שלחו להדפסה

החופש הגדול הסתיים, וזו הזדמנות טובה לחזור לשגרה מבחינת תזונה ולהכניס הביתה הרגלים בריאים. גם אם אין לכם זמן להכין ארוחות מושקעות, אפשר למצוא פתרונות פשוטים ויעילים
ד"ר סיגל אילת-אדר

אחרי שנאנחים את אנחת הרווחה של סוף החופש הגדול ולפני החגים, כדאי לתכנן איך אנחנו רוצים שתיראה שנת הלימודים של הילדים שלנו מבחינה תזונתית. כמוכן שככל שנקדים להרגיל את הילדים (ואת עצמנו) לאכילה מסודרת, מגוונת ובריאה, כך ההרגל יופנם יותר בגיל המבוגר.

לחצו כאן להגדיל הטקסט

ארוחת בוקר

לארוחת הבוקר השפעה חינוכית בנוסף להשפעתה הבריאותית. ילדים רבים דוחים את שעת השינה ומתקשים לקום בבוקר. אכילת ארוחת בוקר יוצרת מסגרת, שהילדים צריכים לעמוד בה. מבחינה תפקודית, הילד זקוק לאנרגיה אחרי צום הלילה, כדי להתחיל את היום. המוח שלנו משתמש בפחמימות לאספקת אנרגיה, ולכן מומלץ לספק אותן בארוחת הבוקר.

הורים רבים אומרים לי שהם ממהרים בבוקר ואין להם זמן לעמוד ולהכין לילדים ארוחה. לא חייבים - ארוחת בוקר יכולה להיות גם יוגורט עם גרנולה, פרוסת לחם עם ממרח או דגני בוקר ללא תוספת סוכר.



הילדים זקוקים לאנרגיה אחרי הלילה (צילום: shutterstock)

ארוחת עשר

רוב הילדים הצעירים אוכלים ארוחת עשר שהם מביאים מהבית, אבל ככל שהם מתבגרים - פעמים רבות הם מעדיפים את הקנייה בבית הספר או מחוצה לו, ואז הפיתויים מקשים לשמור על איזון. תעשיית המזון מקדמת, לצד מזונות בריאים, גם הרבה מאד מזונות מזיקים ומשווקת אותם באמצעי התקשורת השונים בדרכים אפקטיביות ביותר.

משרד החינוך בא לעזרתנו ההורים, והוציא חוזר מנכ"ל כבר בשנה שעברה, להסדרת התזונה בבית הספר. בין היתר, נאסר על הצבת מכוונות ממכר שבהן מזונות שאינם בריאים. מותר להביא לבית הספר לשתייה אך ורק מים. המשקאות האסורים הם שתייה מתוקה, מיצים, משקאות דיאטטיים, ברד ומשקאות אנרגיה.

קראו עוד:

[כך תזהו חרדה לקראת החזרה ללימודים](#)

[החלטות שישדרגו את שנת הלימודים](#)

"עשינו רילוקיישן וחזרנו עם ילדים אמריקאים"

כריך, ירק ופרי: בבית הספר היסודי הנהיגו ארוחת עשר "בכי"ף", הכוללת כריך, ירק ופרי. אבל גם לנו ההורים תפקיד ב"כיף": תכננו עם הילדים מראש את הארוחות ליום הלימודים ושתפו אותם בהכנה. ארזו להם את הארוחה בקופסה, כדי שייראה אסתטי. האתגר שעומד לפנינו הוא לספק מזון בריא ואיכותי.

אוכלים לפי עונות השנה: כדאי להימנע משימוש בכלים חד פעמיים ולבחור ירקות ופירות עונתיים ומקומיים, שהם גם זולים יותר וגם מחנכים את הילד להתייחס למונח ה"קיימות" בתזונתו.

גיוון: חיתכו את הירק והפרי בכל פעם בצורה מעט שונה (פעם בעיגולים, פעם ברצועות) והשתדלו לתת כריך מלחם מלא. אם לא, אז קחו פרוסת לחם לבן ומתחיה לחם מלא (גישת ה"חצי חצי").

בקבוק מים: מומלץ לתת לילד בקבוק מים לבית הספר והמליצו לו לשתות במהלך שעות בית הספר. ילדים שותים הרבה יותר מבקבוק מאשר מ"קולרים".

ארוחה מהבית: גם ילדים בוגרים יותר ייהנו מארוחת עשר מהבית. אין צורך בכל יום לקנות משהו בבית הספר, ועדיף לתת להם קצת פחות דמי כיס ממה שיספיק לממתקים בכל יום.



הוסיפו פרי לארוחת עשר (צילום: shutterstock)

מה קורה כשהילדים חוזרים מבית הספר?

פעמים רבות ההורים אינם בבית כדי להגיש לילדים את הארוחה החמה. הילד הרעב מתפתה לאכול את מה שזמין וטעים – הממתקים. את הנטייה הזו לא נוכל לשנות, נוכל רק לשנות את התנאים וכך להשפיע על הילד לאכול בריא יותר.

1. הכינו לילד צלחת עם ירקות ופירות חתוכים, שיוכל לאכול עד שאתם מגיעים.

2. השאירו לילד צלחת עם אוכל שלא צריך לחמם כמו ביצה, גבינה וירקות. העבירו את הארוחה העיקרית החמה לארוחת הערב. כך תרוויחו "על הדרך" גם אכילה משפחתית ליד שולחן בארוחת הערב.

3. לילד גדול יותר, שידוע לחמם במיקרוגל, אפשר להשאיר צלחת עם ארוחה מלאה. אם אתם מצפים שהילד ייקח מהסיר לצלחת ומתאכזבים כשהוא לא עושה את זה, אתם בחברה טובה. רוב הילדים מתעצלים לקחת לבד.

לכתבות נוספות - היכנסו לפייסבוק הורים של ynet

4. השאירו לילד ממתק בכמות מדודה – שקית חטיף קטנה, חטיף שוקולד אחד, קרטיב וכדומה.

5. הפחיתו את כמות הממתקים בבית. הרעיון של "מגרת ממתקים" הוא לא בהכרח רעיון כל כך טוב, בעיקר אם היא מלאה בממתקים. אולי כדאי לסכם עם הילד שהוא לוקח ממתק רק אחרי שאכל את הירקות והפירות שהשארתם.

6. אל תצפו מהילד "להתאפק". הציעו לו את כל האפשרויות כדי שיוכל לבחור נכון יותר.

7. אל תנזפו בילד אם הוא לא תמיד עומד בהסכם שעשיתם, לא שווה להיכנס למלחמת עולם על חטיף.

8. העיקר: נסו לאכול לפחות ארוחה אחת ביום עם הילדים. כך תוכלו לשמוע מהם את חוויות היום, האווירה בין הילדים תשתפר וגם תמנעו אכילת יתר.

ד"ר סיגל אילת-אדר, ראש התואר השני בחינוך לאורח חיים פעיל ובריא, המכללה האקדמית בוינגייט

תגיות: תזונה | תזונת ילדים | תזונה נכונה
[חזרה](#)