

## **תזונת ילדים ובני נוער בבית ובבית הספר המלצות ועצות שימושיות**

תקופת הילדות וההתבגרות מתאפיינת בגדילה, בהתפתחות וברכישת הרגלים לחיים. תזונה הולמת בגילאים אלו מאפשרת גדילה והתפתחות תקינות ומסייעת, כחלק מגורמים נוספים, לשמור על בריאות הילדים בהווה ובחיייהם הבוגרים בעתיד. זאת באמצעות צריכה של מזון מגוון, מאוזן ובכמות נאותה אשר יבטיח אספקה של כל רכיבי התזונה הדרושים לילדים.

בשנים האחרונות התארך יום הלימודים, ולעיתים הוא מסתיים בשעות הצהריים המאוחרות. במקרים אלו "ארוחת עשר" המסורתית אינה מספקת, ונדרשת ארוחה נוספת.

תכנון מוקדם של התפריט חיוני לשמירה על גיוון ועל אספקה של רכיבי התזונה הדרושים לילדיכם. הוא גם יסייע לשמור על סדר היום בכל הנוגע לאכילה כהרגל לחיים בריאים. מומלץ להתחיל את היום בארוחת בוקר קלה בבית, לפני היציאה לבית הספר. נמצא שהלמידה וההתארגנות בבית הספר השיגו תוצאות טובות יותר, כאשר הילדים הגיעו ללימודים אחרי ארוחה קלה בבית, והיו פנויים ללמידה.

יש ביכולתכם, ההורים, לעודד ולכוון את ילדיכם הצעירים והמתבגרים להרגלי אכילה בריאים יותר.

### **במה תוכלו לסייע?**

1. אכלו ארוחות משפחתיות.
2. הגישו מגוון של מזונות בארוחות ובארוחות הביניים ושלבו פרי או ירק בכל ארוחה.
3. נסו להיות מודל לחיקוי ואכלו גם אתם מזון מגוון.
4. הימנעו ממאבקים סביב אוכל.
5. שתפו את ילדיכם בתכנון התפריט ובהכנת המזון.
6. השתמשו בשיטות בישול מגוונות, כמו אידוי, גריל, צלייה, הרתחה ואפייה והמעיתו בטיגון.
7. דאגו שהמזון המומלץ יהיה זמין כדי להמעיט באכילת מזון מהיר וחטיפים.
8. הגבילו צריכה של משקאות ממותקים. השתייה המומלצת היא מים.
9. היו מודל לחיקוי. עסקו בפעילות גופנית, רצוי בשילוב כל המשפחה. לדוגמה: עלו במדרגות כמה קומות במקום להשתמש במעלית.
10. הקפידו על אכילה ליד שולחן, לא ליד הטלוויזיה או המחשב או תוך כדי קריאת ספר והכנת שיעורי בית.
11. השתדלו לא "להעניק אהבה" באמצעות מזון. אוכל אינו צ'ופר להתנהגות טובה. ישנן דרכים רבות אחרות וטובות להביע אהבה ושביעות רצון, כמו מילה טובה, חיבוק, ארוחה משותפת ובילוי משותף.

**עלון זה יסייע בדיכום, ההורים, לתכנן ארוחות מגוונות הכוללות מזון איכותי, בריא וטעים.**

בעלון זה מופיעות דוגמאות אחדות לארוחות מגוונות המוצעות לתלמידים וכן דוגמאות לתפריטים יומיים מומלצים:

1. ארוחת בוקר בבית
2. ארוחת עשר
3. כריכים חלביים לארוחת הצהריים
4. כריכים בשריים לארוחת הצהריים
5. ארוחות ביניים
6. ארוחת ערב

הדוגמאות אינן כוללות כמויות, כיוון שהכמויות משתנות בהתאם לגיל הילד, למינו, להרגליו ולמידת הפעילות הגופנית שלו.

## ❖ ארוחת בוקר "קלה" בבית

המזון הוא מקור האנרגיה של גופנו. אנרגיה זו נדרשת לגדילה ולהתפתחות ולתפקוד היום-יומי. רמות האנרגיה והסוכר בגוף נמוכות לאחר "צום הלילה" הנמשך כ-12 שעות. ארוחת בוקר בריאה ומגוונת תספק לגוף את האנרגיה הדרושה לו.

ארוחת הבוקר בבית היא חלק משגרת הפעילות טרם היציאה לבית הספר. מחקרים רבים מצביעים על שיפור הישגיים לימודיים ועל שיפור הריכוז וההתנהגות לאחר אכילת ארוחת בוקר.

**מומלץ שכל ארוחת בוקר תכלול: מנת דגנים, מנה עשירה בחלבונים, שתייה.**

**דוגמאות לארוחת בוקר:**

- דגני בוקר עם חלב
- פרוסת לחם עם ממרח (גבינה/ אבוקדו/ חומוס/ טחינה) + מעדן חלב + מים.

\* מומלץ לצמצם אכילת ממרח מתוק לפעם בשבוע: חמאת בוטנים/ממרח תמרים/ ממרח חלבה.

- טוסט גבינה צהובה + כוס חלב בטעמים שונים
- קרקר או עוגייה + כוס חלב

## ❖ ארוחת עשר

ארוחת עשר חשובה לילדים כחלק מפיזור הארוחות על פני היום. הילדים לא תמיד מספיקים לאכול לפני שהם יוצאים לבית הספר, או שהם אוכלים בבית ארוחה קטנה ולא מספקת. במחקרים נמצא כי בעיות המשמעת בכיתות פחתו, ושופרה יכולת ההקשבה והלמידה של הילדים, לאחר שהשלימו את ארוחת הבוקר בבית הספר.

מומלץ שכל ארוחת עשר תכלול: מנת דגניים, מנה עשירה בחלבונים, ירק, פרי ומים.

### דוגמאות לארוחת עשר:

<p>כריק מלחם אחיד            זבניה לבנה 5% צט ג'ית'ט            מלפפון            תפוח צף            מיט</p>	<p>לחמנייה מחיטה מלאה            טונה צט מלפפון חמוץ            צאנניות שרי            שזיף            מיט</p>
<p>כריק מחיטה מלאה            חומוס            מלפפון            אכס            מיט</p>	<p>פיתה            חביתה            פלפל ירוק            אפרסק            מיט</p>

## ❖ ארוחת צהריים

ארוחה בשרית יכולה להיות חמה המוגשת בבית או בבית הספר על-ידי שירות הסעדה, או ארוחה קרה הכוללת כריכים בשריים או חלביים שמביאים מהבית. הדוגמאות המוצעות להלן נועדו למקרים שלא מוגשת ארוחת צהריים בבית הספר. ארוחת הצהריים אמורה לספק שליש מהקצובה היומית לקלוריות ומרכיבי התזונה האחרים.

## ❖ ארוחת צהריים - כריכים חלביים

מומלץ שכל ארוחת צהריים תכלול: דגניים (לחם, לחמנייה, פיתה), מנה עשירה בחלבונים, ירק, פרי, מוצר חלב ומים.

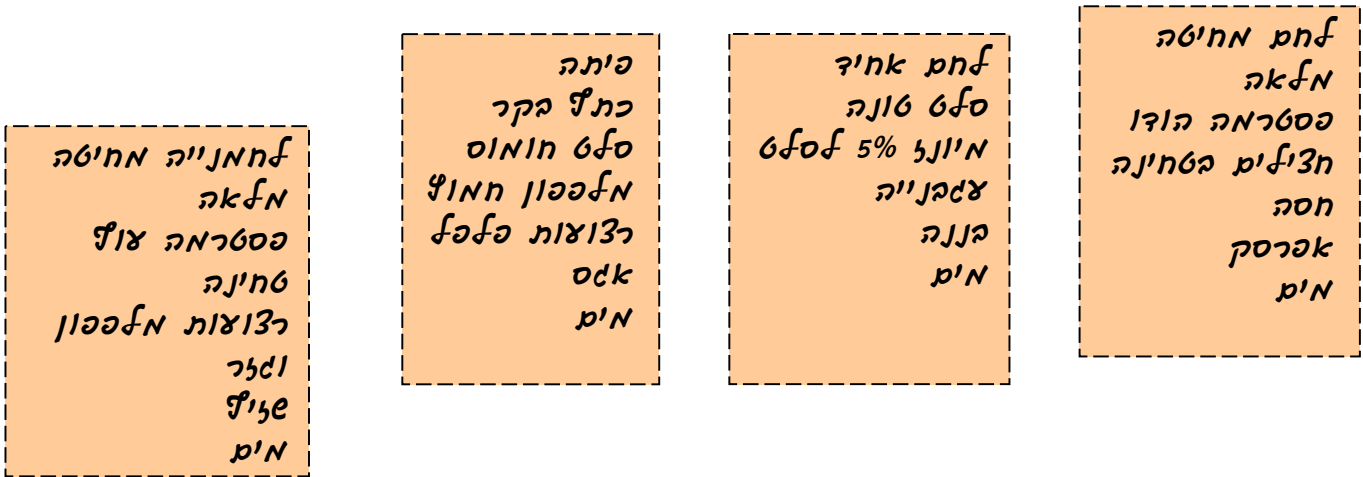
דוגמאות לארוחת צהריים הכוללת כריכים חלביים:

לחם אחיד טונה מלפפון חמוץ פריאורט תפוז מיץ	לחם מחיטה מלאה ביצה קשה רצועות פלפלים ולד יואורט טבעי אגוז מיץ	פיתה מחיטה מלאה אבינה צפתית 5% צ'אנייה יואורט עם פרי בננה מיץ	לחמנייה אבינה צהובה מלפפון מסקה חלב אפרסק מיץ
---	---	--	--

## ❖ ארוחת צהריים - כריכים בשריים

דוגמאות לארוחת צהריים הכוללת כריכים בשריים:

ניתן לכלול בשר קר (בקר, הודו או עוף) ודגים כמו טונה, סרדינים, סלמון.



## ❖ ארוחות ביניים

זמן של ארוחות הביניים הוא לרוב אחר הצהריים ולאחר ארוחת הערב. מטרתן היא לספק השלמת אנרגיה ורכיבי תזונה בין הארוחות, ועל כן חשוב שהן תהיינה מזינות ככל שאר הארוחות. בארוחות הביניים נפח המזון והרכבו התזונתי קטנים יותר מהארוחות העיקריות.

ארוחות ביניים יכולות לכלול אחת או שתיים מהאפשרויות האלה:

- ירקות ופירות טריים, משומרים או יבשים, המוגשים בצורה נאה
- לחם עם ממרח מגוון

- אגוזים ושקדים למיניהם (לילדים מגיל שש ומעלה)
- קרקרים מדגנים מלאים עם ממרח
- יוגורט, חלב
- גלידה דלת שומן

## ❖ ארוחת ערב

סדר היום בימינו עמוס ומורכב. בני המשפחה עסוקים במשך שעות רבות. ארוחה משפחתית היא הזדמנות מצוינת לקחת פסק זמן ולהתעדכן באירועי היום של בני המשפחה וכן היא מעודדת הידברות ביניהם ומסייעת לשמור על הקשר בין ההורים לילדיהם. ברוב המשפחות בני המשפחה לא אוכלים ארוחת צהריים יחד, ולכן רצוי להתכנס יחדיו בשעות הערב לארוחת ערב משפחתית. ארוחה משפחתית מאפשרת לאכול מזון מגוון ומגדילה את הסיכוי שהילדים יאכלו יותר ירקות, מוצרי חלב ודגנים מלאים.

ארוחה זו מהווה הזדמנות טובה לחשוף את הילדים לסוגי מזון מגוונים, וסביר שעקב כך הילדים יבחרו מזון בריא יותר ויאכלו פחות מזון מהיר. חשוב לזכור שעצם החשיפה לסוגי מזון שונים בתדירות רבה יותר תגרום לילדים לנסות ולטעום מזונות שלא אכלו בעבר.

**אם הילד אכל ארוחה חלבית או צמחונית בצהריים, יש לתת לו ארוחה בשרית או על בסיס דגים כהשלמה בערב.** אם הילד אכל ארוחה בשרית בבית הספר, ארוחת הערב תהיה חלבית.

**מומלץ שכל ארוחת ערב תכלול: מנה עשירה בחלבון, מנת דגניים, ממרח מגוון, מוצר חלב (בארוחה חלבית), ירק ומים.**  
**להלן דוגמאות לארוחת ערב:**

- מעדן חלב, לחם, חביתה, גבינת קוטג' וזיתים, סלט מלפפונים ושמיר

- יוגורט עם פרי, פיתה, פלאפל, טחינה, סלט ירקות
- יוגורט טבעי, לחמנייה, פשטידת ירקות וגבינה, אבוקדו, סלט חסה
- חלב, קרקר, לזניה חלבית, טונה, סלט כרוב
- דג נסיכת הנילוס עם ירקות, אורז, סלט גזר
- חזה הודו צלוי, אורז עם אפונה, סלט ירקות
- עוף בגריל, פסטה ברוטב עגבניות, קישואים ברוטב, סלט כרוב וגזר

## ❖ כללי אחסון ואריזה

- כל ארוחה שמביאים לבית ספר צריכה להיות ארוזה בשקית ניילון או בניילון נצמד. רצוי לארוז בקופסה מתאימה עם מכסה.
- רצוי מאוד שהמזון הקר יהיה נתון בתוך צידנית אישית או בכלי המאפשר שמירת קור בתוספת של קרחומים או גיליונות מקוררים.
- מזון חם הוא בעייתי לשימוש מההיבט של אבטחת איכותו, וכן קיים קושי לשמור על הטמפרטורה החמה שלו.
- אפשר ורצוי לתכנן את הארוחות לבית הספר לשבוע מראש יחד עם הילד. הכנת המזון לפי התפריט ואריזתו יכולות, גם הן, להיעשות בשיתוף הילד.



## הנחיות לתזונה נבונה ופעילות גופנית - לילדים ולבני נוער

### גיוון בסוגי המזון

יש לכלול בתפריט היומי סוגי מזון מקבוצות המזון האלה: דגנים ומוצרי מאפה, מזונות עשירים בשומן, מזונות עשירים בחלבונים, ירקות ופירות. חשוב לגוון את סוגי המזון; כלומר, לבחור סוגי מזון שונים בכל קבוצת מזון. פירמידת המזון עוזרת לבנות את התפריט ולגוון אותו.

### המעטה באכילת ממתקים ומשקאות ממותקים בסוכר

מומלץ להמעיט באכילת ממתקים. אם אוכלים ממתקים, עדיפים ממתקים דלי סוכר. ניתן להציע פרי במקום ממתק.

### שתיית מים לרוויה

מומלץ להקפיד על שתייה מרובה, כשחם ומזיעים, אך גם כשקר ולא מרגישים צמא. בבתי ספר ובגני ילדים יש להמליץ לילדים להביא בקבוק מים ולמלאו לפחות פעם נוספת במהלך השהות במקום. צבע השתן הוא המדד הטוב ביותר לכמות השתייה הנדרשת. הצבע הרצוי הוא צבע שתן שקוף.

### צריכת מזון דל בשומן רווי

מומלץ לאכול מוצרי חלב עד 5% שומן, בשר בקר רזה ועוף ללא עור. מבין החטיפים עדיפים חטיפים דלי שומן..

### גיוון בקבוצת המזון העשירה בחלבון

המזון בקבוצה זו מכיל רכיבי תזונה חיוניים לגדילה ולהתפתחות: יש להקפיד על צריכת חלב ומוצרי העשירים בסידן לשמירה על בריאות העצמות והשיניים (לפחות 3 יחידות ביום) ועל צריכת מוצרי עוף, בשר ודגים, העשירים בברזל, למניעת אנמיה (מנת בשר ביום).

#### □ **אכילת דגנים, קטניות, ירקות ופירות**

מזונות אלה עשירים בסיבים תזונתיים. את הירקות והפירות מומלץ לאכול על קליפתם (לאחר שטיפה במים ובסבון). כמו כן, מומלצים דגנים מלאים, כגון: אורז מלא, שיבולת שועל ולחם מחיטה מלאה.

#### □ **ירקות ופירות**

ההמלצה כיום היא לאכול לפחות חמישה מיני ירקות ופירות ביום, מסוגים ובצבעים שונים.

#### □ **אכילה מסודרת**

מומלץ לאכול שלוש ארוחות עיקריות (בוקר, צהריים וערב) ו-2-3 ארוחות ביניים. ארוחת ביניים יכולה להיות כריך עם ממרח כלשהו (חומוס, טחינה, גבינה לבנה וכדומה), יוגורט ופרי, דגני בוקר עם חלב וכדומה.

#### □ **פעילות גופנית**

מומלצת פעילות גופנית (אירובית ואנאירובית) במשך לפחות שעה ביום (אפשר לפרקי זמן המצטברים לפחות לשעה ביום). בסדר היום השגרתי ניתן לשלב פעילויות, כגון: הליכה לבית הספר במקום הסעה, רכיבה על אופניים, הליכה עם הכלב, ריקודים, משחקי כדור, רכיבה על קורקינט, הליכה בקצב נמרץ ועוד.

## הצעה לתפריט יומי מגוון - 1

**בוקר:** דגני בוקר ללא סוכר עם חלב

**בבית הספר:** לחמנייה מחיטה מלאה עם גבינה מלוחה 5%

רצועות גזר ומלפפון

אגס

מים

**צהריים - כריך בשרי:** פיתה

חזה עוף בגריל

סלט חומס

עגבניות שרי

תפוח עץ

מים

**אחר הצהריים:** יוגורט עם פרי

לחם עם ממרח חלבה

מים

**ערב:** פסטה עם גבינות

סלט ביצים

מעדן

ירקות חתוכים

מים

**אחר כך:** פופקורן

תפוז

## הצעה לתפריט יומי מגוון – 2

**בוקר:** לחם עם חמאת בוטנים

**בבית הספר:** פיתה עם טחינה ופסטרמה  
רצועות פלפלים בצבעים שונים  
תפוז  
מים

**צהריים - כריך חלבי:** לחמנייה מחיטה מלאה  
גבינה מותכת  
רצועות קולורבי  
משקה חלב בטעם מוקה  
בננה  
מים

**אחר הצהריים:** חלב  
חופן אגוזים ושקדים לא קלויים  
תותים  
מים

**ערב:** קציצות עוף והודו  
אורז  
ירקות מוקפצים  
מים

**אחר כך:** חטיף דגן מלא