

# איך ללמד ילדים לאכול מגוון ירקות ופירות

מאת איריס אינגבר פסקין – דיאטנית קלינית כימאית

יועצת למגוונים

מאות מחקרים מדעיים שנערכו בשנים האחרונות מצביעים על חשיבות הפירות, והירקות לבריאותם ולהתפתחותם של ילדים ובני נוער. למרות זאת, בכל מדינות המערב, כולל ישראל, מרבית הילדים לא אוכלים מספיק ירקות ופירות בטענה שהם לא טעימים להם. כתוצאה מכך מחלות ותופעות שבעבר נחשבו לנחלתם של מבוגרים בלבד, כמו סוכרת ושומנים גבוהים בדם, מופיעות היום גם אצל הילדים, במקביל להשמנה שמימדיה הולכים וגוברים.

דווקא היום, בעידן השפע, נדמה שמגוון המזונות של ילדינו הולך ומצטמצם. הילדים מעדיפים לאכול כל יום את אותו כריך עם אותו ממרח, ויהיו מאושרים אם ניתן להם כל יום שניצל וצ'יפס ונעזוב אותם בשקט.

רב הילדים מוותרים ברצון על ירקות ופירות ואפילו מסרבים לאכול אותם. הסירוב אופייני גם לילדים קטנים ורזים שממעטים לאכול בכלל וגם לילדים בעלי עודף משקל שמעדיפים חטיפים ובצקים.

איך מוצאים את שביל הזהב בין הרצון שלנו לתת לילדים את המרכיבים הבריאים ביותר, לבין העובדה שהם גם צריכים להסכים לאכול ולאהוב את זה? להלן מספר עצות שיכולות לעזור בכולן נדרשת הרבה סבלנות, גיוון, והשקעה

1. הכלל הראשון בחינוך לאכילה בריאה מתחיל תמיד בדוגמא אישית. ההורים צריכים לאכול בעצמם הרבה ירקות, פירות וקטניות בכל ארוחה. רצוי לגוון בסוגים, בצבעים ובצורות הבישול. ידוע שילדים לומדים ע"י חיקוי. הם מחקים את הבעות פנינו, את טון הדיבור, והם מחקים גם את הרגלי האכילה שלנו. רכיב ההשפעה של ההורה הוא משמעותי ביותר

2. פנו להגיון ולהבנה של הילדים- זה בד"כ עובד. הסבירו ולמדו אותם על חשיבות הירקות והפירות לבריאותם. במחקר חדש שפורסם ביולי השנה (בכתב העת המדעי Psychological Science) פיתחו החוקרים 5 ספרי תזונה לילדים בגיל הרך, ובהם הסברים על תהליכים שונים הקשורים לתזונה כגון: עיכול, סוגי מזונות, השפעתם על גדילה ותיפקוד הגוף. הסיפורים הוקראו לילדים במשך 3 חודשים מדי יום בזמן ארוחת הביניים. תוצאות המחקר הראו כי קבוצת הילדים שהוקראו להם הספרים הכפילו את צריכת הירקות שלהם בהשוואה לקבוצת ביקורת שלא למדה על תזונה.

3. טועמים כל דבר 14 פעמים. טעם הוא דבר נרכש. גם נושא זה נבדק בעשרות מחקרים שהוכיחו שבד"כ אחרי שטועמים מאכל בממוצע 14 פעמים, מתרגלים אליו ומתחילים לחבב אותו. לפעמים הילדים לא ממש שונאים מאכל מסוים, הם פשוט לא מתים עליו. תנו להם לנסות הרבה פעמים. אל תכפו, אבל המשיכו להציע. אל תתקבעו אתם על מה שהם לא אוהבים. (עוזר להציע לילד חיזוק חיובי על ההסכמה שלו לטעום –מדבקה או פרס קטן אחר).

4. השקיעו בגיוון ואל תתיאשו מהר מדי. המשיכו לחתוך ולשים על השולחן, גם אם אתם אלה שאוכלים את זה בסוף. קנו מגוון גדול של ירקות ופירות. מכל הסוגים, הצבעים והמינים. אי אפשר לדעת מתי הם פתאום ידלקו על פרי או ירק חדש.

5. היו יצירתיים בהגשה

אוכל שמוגש בצורה אסתטית הינו מושך יותר. אנחנו אוכלים עם העיניים, וכך גם הילדים. תוכלו להפוך את הצלחת שלהם לאטרקטיבית יותר מבחינה ויזואלית. למשל: חתכו ירקות, ופירות בצורות שונות, קשטו את הצלחת ו"עצבו" פרצופים או פרחים. אפשר להיעזר בכלים שונים לחיתוך יצירתי של ירקות כפרחים, לבבות, פרפרים ועוד. הגשה כזו מלהיבה את הילדים והתיאבון נפתח.

6. "להחביא" ירקות בתוך מאכל אחר  
למשל – בקציצות הבשר להוסיף - גזר, קישוא, עגבנייה טחונים או מגורדים. ברוטב לפסטה הכניסו מבחר של ירקות קצוצים קטן כגון: בצל, שום, עגבניות, פלפלים אדומים, גזר, דלעת, קולורבי וסלרי. אפשר להוסיף ירקות שונים למרק, לחביתה, ואפילו למי בישול האורז או הפתיתים. חלק מהמינרלים ונוגדי החימצון שבירקות מסיסים במים והם ייספגו בהם

7. נצלו את הרעב שלהם  
כשאנחנו רעבים – אנו נהנים יותר מהארוחה ופתוחים יותר לנסות מזונות חדשים. כך גם ילדים. תנו להם לפתח רעב (למשל כשחוזרים מהגן, מבית הספר או אחרי חוג או פעילות גופנית) ואז הם יקבלו בשמחה ירקות ופירות.  
ובכלל רצוי לאמץ הרגל שפותחים כל ארוחה (בשיא הרעב) בירק חתוך, סלט או מרק ירקות, ורק אז להגיש את המנה העיקרית.

8. השתמשו בחברים שלהם  
ילדים אוהבים לאכול יחד, ויהיו מוכנים לאכול בחברותא מה שהם לא יאכלו לבד מולכם. בבריטניה נערכו מספר מחקרים בנושא אכילה חברתית בגיל הרך, ובהם הראו שילדים נוטים לחקות אכילה של ילדים אחרים. נצלו עובדה זו והציעו כיבוד של צלחת ירקות ופירות צבעונית במפגש חברתי.

9. צורות בישול והגשה שונות  
לא חייבים תמיד לאכול רק סלט טרי. הרבה פעמים ילדים מעדיפים ירקות ופירות במרקמים וצורות בישול אחרות.  
למשל- אפשר לאפות ירקות בתנור כמו "צ'יפס" ולא רק מתפוחי אדמה. נסו בטטה, קולורבי, פלפלים בכל הצבעים, חציל, כרובית ועוד  
אפשר להכין ירקות מוקפצים במחבת, מאודים, מרוסקים, בתוך קאפקייקס, במרק סמיך ועוד. גם מפירות, אגוזים ושקדים אפשר להכין מגוון מאכלים טעימים- מיצים, משקאות בהרכבים שונים, ארטיקים מפירות מרוסקים קפואים, ג'לי מפירות ועוגות בריאות.

10. שתפו את הילדים בתהליך ההכנה  
התחילו מקניות משותפות של הירקות והפירות, תכננו ביחד את תפריט הארוחה, ותנו להם לעזור לכם בהכנה. ילדים מתפתים יותר לטעום מאכלים שהם בישלו או עזרו בהכנתם.

לסיכום- אל תכריחו ואל תילחמו  
חינוך לתזונה נכונה ובריאה צריך להיות באווירה טובה, נעימה וחיובית מבלי ליצור התנגדות, וקחו בחשבון - שלא תמיד התוצאות מיידיות. לפעמים נדרשת סבלנות, התמדה והבנה שמדובר בתהליכים הדרגתיים. אך אם תאמינו ותתמידו, גם התוצאות יגיעו.