

## חשיבות יום ללא בשר Meatless Monday ברשת מגוונים

החל משנת 2015 קבע משרד הבריאות (חוזר מנכ"ל 10/2015) שיש לקיים ארוחה צמחונית פעם בשבוע בצהרונים, לצד ההמלצה להוריד בשרים מעובדים, להפסיק את השימוש בקטשופ, בסוכרים ומלחים. מטרת ההנחיה היא להוריד את צריכת הבשר, לשפר את קיימות מערכת המזון שלנו ולתרום לבריאות ילדינו. החלטה זו מבוססת על מחקרים רבים שנערכו בעולם ועל פי קביעה של ארגון התזונה האמריקאי (ADA) והאקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים, שמתן ארוחה צמחונית או טבעונית מאוזנת לילדים היא מומלצת, ואף מועילה במניעת מחלות. תזונה צמחית מזוהה לעיתים קרובות עם יתרונות בריאותיים הכוללים רמת כולסטרול נמוכה, רמת לחץ דם נמוכה יותר, וסיכון נמוך ללקות במחלות לב, בסוכרת מסוג 2, וסרטן.

### **מה כולל יום ללא בשר ?**

מנת חלבון המבוססת על קטניות בלבד.  
את המנות מכינים במטבח של חברת הקייטרינג, מקטניות שהושרו ובושלו במים.  
סוגי הקטניות הן- שעועית לבנה ושחורה, פולי סויה, גרגירי חמוס, עדשים אדומות, וירקות ואפונה. שף המטבח מכין את הקטניות ביחד עם ירקות מבושלים ע"פ מתכונים שמותאמים במיוחד לטעם של הילדים.  
מגוון המנות הוא עצום ומאפשר לילדים להתנסות בטעמים חדשים ומרקמים מעניינים,  
למשל- בולונז צמחוני, שווארמה טבעונית, תבשילי קטניות שונים, קציצות מגוונות ועוד  
מנות הפחמימות הנלוות כוללות דגנים מלאים כמו אורז, בורגול, פסטה, תפוחי אדמה וכו'

## מהם היתרונות של יום ללא בשר ?

### 1. יתרונות תזונתיים

הקטניות הן עשירות בחלבון, בחומצה פולית, סיבים תזונתיים, אבץ, ברזל ומגנזיום. ומצד שני הן דלות בשומן ובסוכר. בנוסף, הקטניות מכילות שפע של ויטמינים, מינרלים, נוגדי-חמצון (אנטיאוקסידנטים) ופיטוכימיקלים שמחזקים את הגוף ועוזרים לו לנטרל רעלים שונים.

### 2. יתרונות לסביבה-

א. מעבר ליום אחד בשבוע ללא בשר גורם להפחתה בזיהום אויר. בארה"ב עשו תחשיב שאם כל האמריקאים היו מוותרים על יום אחד של אכילת בשר למיניו השונים (עוף, בקר, הודו, דגים), זה היה שווה ערך מבחינת זיהום האוויר להורדת 7.6 מיליון רכבים מהכביש!!!  
ב. שימור המים בכדור הארץ - גידול בעלי חיים דורש כמויות מים גדולות הרבה יותר מגידול ירקות ודגנים. כדי לייצר 1 ק"ג בשר יש צורך ב-1000 ליטר מים כדי לייצר 1 ק"ג ירקות יש צורך ב-20 ליטר מים  
ג. הפחתת גזי החממה מחקרים מראים שייצור בשר מעלה בצורה משמעותית פליטת גזי חממה כולל פחמן דו חמצני, מתאן וחנקן חמצני. גידול בקר גורם לייצור של 30 ק"ג גזי חממה פר 1 ק"ג מזון, בעוד שגזר, למשל, תפוחי אדמה ואורז מייצרים 0.42, 0.45 ו-1.3 ק"ג גזי חממה פר 1 ק"ג מזון בהתאמה.

### **איריס אינגבר פסקין**

דיאטנית קלינית מוסמכת B.Sc.

כימאית B.Sc.