

לקראת הקיץ

כיצד לשמור על תזונה בריאה של הילדים

מאת איריס אינגבר פסקין-דיאטנית קלינית כימאית
יועצת תזונה למגוונים

הקיץ כמעט כבר כאן. הימים מתארכים ומתחממים ואיתם באים הבילויים בחוף הים, הבריכות, הקייטנות והחופשות. החום ושעות הפנאי גורמים לעליה חדה בצריכת הגלידות, המשקאות הממותקים, החטיפים, הממתקים וכל שאר מזונות "הג'אנק-פוד" שילדים כל כך אוהבים. כתוצאה מכך, בחודשי הקיץ חלה עליה בהשמנת היתר בקרב ילדים ופגיעה בבריאותם בעקבות צריכה מופרזת של מאכלים עתירי סוכר, שומן, נתרן ושלל צבעי מאכל מזיקים.

ארגון הבריאות העולמי הגדיר את השמנת-היתר של ילדים ומבוגרים כ"מגפה הגדולה של המאה ה-21", שתוצאותיה הרבה יותר חמורות מהקורונה. לדברי ראשי הארגון, השמנת-היתר של ילדים היא בעייתית במיוחד מאחר שמרבית הילדים השמנים הם אלה שיהפכו עם הזמן למבוגרים שמנים. כך נוצר הדור הבא של אנשים עם עודף משקל שחשופים לסיכון מוגבר למחלות לב, כלי דם, סוכרת וסרטן.

מה עושים כדי למנוע את השמנת-היתר של ילדים ובני-נוער בימי הקיץ הארוכים והחמים?

להקפיד על ארוחות סדירות

הקפדה על ארוחות סדירות ומזינות שלוש פעמים ביום זוהי הדרך הטובה ביותר לשמירה על משקל גוף תקין ובריאות טובה. ארוחות מסודרות ומלאות מבחינה תזונתית, מספקות לגוף את כל אבות המזון, הוויטמינים והמינרלים החיוניים לגדילה והתפתחות תקינים. בשעות אחה"צ והערב, בסופי השבוע, ובחופשות רבים מהילדים מעדיפים "מזון מהיר" – (המבורגרים, שניצל בפיתה, צ'יפס, חטיפים, גלידות וכו') עשיר

בשומן, בסוכר ובמלח, ודל ברכיבים חיוניים. אכילה מחוץ לבית ודילוג על ארוחות, היא זו שמביאה דווקא להשמנה ולחסרים תזונתיים רבים בגוף. כדאי לאכול ארוחות מסודרות בבית ולהעדיף אוכל ביתי ולא "מזון מהיר ומעובד".

מחקרים מראים שילדים שהוריהם לא מקפידים על ארוחות סדירות הם הראשונים שעלולים לחרוג מהמשקל התקין ואף להגיע להשמנת-יתר. ילדים שמתרגלים לאכול בין הארוחות ומרבים בצריכת חטיפים, ממתקים, גלידות ומשקאות ממותקים עתירי-קלוריות, מאבדים את התיאבון. כשמגיע הזמן לארוחת צהריים או ערב הם אינם רעבים, מדלגים על הארוחות הסדירות ואוכלים עוד ממתקים, חטיפים ולרוב גם סוגים שונים של ג'אנק-פוד.

לשתות מים – במקום משקאות ממותקים

החום והלחות גורמים להזעת יתר ומחייבים להגדיל את כמות השתייה. ילדים נוטים לשכוח שהם צמאים, בייחוד כשהם בפעילות חברתית, משחקים ומתרוצצים בחוץ, או נמצאים בים ובבריכה. בדרך כלל הם חשים צימאון באיחור, כשתהליך ההתייבשות כבר החל. לעומת זאת תחושת הרוויה מופיעה מהר מאד, גם אם לא החזרנו לעצמנו את כל הנוזלים שחסרים.

סכנת התייבשות מאיימת על ילדים גם בסביבה רטובה בים או בבריכה. בגלל הקרירות במים הילדים לא חשים בצמא – ובינתיים הגוף מאבד נוזלים ומתייבש. לכן חשוב ללמד את הילדים לשתות גם כשהם לכאורה לא צמאים.

כדי למנוע התייבשות אפשר לשתות כל משקה. מים, מיצי פירות, משקאות חלב, ומשקאות מוגזים. אולם הכי בריא לשתות מים ובכך לחסוך קלוריות מיותרות וריקות. כדאי להרגיל את הילדים לקחת איתם בקבוק מים לכל פעילות מחוץ לבית.

חשוב לזכור שמשקאות ממותקים, כמו פחית קולה או כוס מיץ, מכילים 5-7 כפיות סוכר. זוהי כמות עצומה! ילדים שמרבים בשתיית משקאות ממותקים חושפים את עצמם להשמנת-יתר, לעששת בשיניים, ולסיכון לחלות בסוכרת בגיל מבוגר יותר.

לא לוותר על חלבונים איכותיים!

החום והבילויים אינם תירוץ לוותר על חלבונים איכותיים בארוחה. ילדים ובני-נוער נמצאים בשלבי גדילה וזקוקים לחלבונים איכותיים, ברזל, ויטמין

B12 ועוד רכיבים חיוניים. בשום פנים ואופן אסור לוותר לילדים בקיץ החם על ארוחות עשירות בחלבונים שחשובים כל כך לבניין הגוף שלהם.

מזונות עשירים בחלבונים מומלצים: בשר-בקר רזה (עם כמה שפחות שומן), עוף, קטניות, ביצים, מוצרי חלב ודגים. מרבית המזונות הללו מספקים נוסף לחלבון גם ויטמינים ומינרלים חיוניים לגדילה ולהתפתחות הגופנית.

דוגמאות לתבשילים עם חלבונים איכותיים שילדים בדרך כלל אוהבים, ומתאימים גם לימי הקיץ החמים: ספגטי-בולונז, קציצות בשר ו/או קטניות, קוביות חזה עוף, ירקות ממולאים בבשר או קטניות (אפשר להכין את כל הנ"ל מבשר רזה, באפיה או בבישול – ללא טיגון), פשטידות מירקות וגבינות או קטניות, וחביתות עם או בלי ירק.

להכין בבית חטיפים קרירים מזינים ובריאים

הדרך הטובה ביותר לצמצם את צריכת הקלוריות המיותרות של הילדים בקיץ, היא על ידי הכנה עצמית קלה של חטיפים קרירים ומזינים. ירקות ופירות חתוכים, משקאות קרים על בסיס פירות עם חלב או יוגורט, חטיפים בריאים ושלגונים מתוצרת עצמית. שיתוף הילדים בהכנה מגביר אצלם את התיאבון ואת הנכונות להתנסות במאכלים חדשים.

להלן מספר דוגמאות לחטיפים מזינים ובריאים שהכנתם קלה ומהירה:

פירות וירקות צבעוניים – שילוב של בריאות עם הנאה

משקאות קרים טעימים ובריאים

מילקשייק פירות

מים קרים עם פלחי פרי

תה קר מחליטות צמחים

מרק ירקות קר

חטיפים ושלגונים ביתיים

ענבים מוקפאים

מוזלי ביתי: גביע יוגורט, פירות חתוכים, מעט גרנולה ודבש.

