

הכל אני יכול בחופש הגדול עם אכילת בריאה!



החופש הגדול עבור רבים הוא גם חודשיים של יציאה מהשגרה ושיבוש כמעט מוחלט של סדר היום: בילויים, שינה עד מאוחר, שעות של זמן מסך וחופשות בארץ ובעולם. במצבים אלו נחשפים ילדים רבים לאכילה מרובה, לא מאורגנת ולמזון לא בריא וגם משמין. רוב בני הנוער הופכים את היום ללילה באופן שמוציא מאיזון את מנגנוני הוויסות התקינים של הגוף ואת אלה של השובע והרעב.

יחד עם זאת, אפשר גם אחרת. עם קצת תשומת לב, תכנון נכון והתארגנות מראש החופש הגדול יכול להיות גם מצוין ומזין וניתן להגיע לסימום בלי עלייה מיותרת במשקל הגורמת לחוסר איזון גם בעתיד.



אנחנו איתך עושים את זה?

הנה מספר דגשים, הנחיות וטיפים שיסייעו במשימה:

דבר עם הילדים

שיחה מקדימה ושיתוף שלהם במשימה למען בריאותם זו דרך נכונה להשריש בהם הרגלי אכילה בריאים ולסגל דפוסיים מיוחדים בזמנים לא שגורתיים. הם מאוד רוצים לשמור על בריאותם וזקוקים למבוגר שינחה אותם ויאמין בהם. בכל גיל יש לשים לב לדגשים מתאימים ומובנים לילד.

צרו שגרה

מומלץ לייצר שיגרה גם בחופש הגדול, להכין סדר יום הכולל בתוכו זמני ארוחות. כך תוכלו לשמור על סדר יום של אכילה בריאה. זה לא חייב להיות כמו זה שהיה במהלך שנת הלימודים אבל חשוב שיהיו ארוחות מסודרות גם אם הן לא בשעות המקובלות.

תכנון מקדים

תכנון מראש, מידי יום הכינו יחד תוכניות ליום המחרת. התכנון יכול את הבילויים, שעות מסך, זמני אכילה, בחירת הארוחות (תכריט ליום שאחריו), ציינו גם את שעות הקימה המאוחרת. מומלץ להכין רשימת קניות כדי שמבחינת תכנון הארוחות תהיה לכם זמינות של המצרכים.

העיקר, ארוחה עיקרית

במידה וילדכם מתעורר בצהריים, חשוב להסביר לו שבגלל השינוי בשעות הערנות צריך לארגן את הארוחות מחדש. **חשוב לדאוג לארוחה אחת עיקרית במשך היום.** ארוחה שתכיל מנה בשרית - עוף או דג. במקרים שלא בישראל מראש אפשר לשלב שניצל תירס, קריספי סטיקס בטעם גזר ובטטה וכד'. כדאי להקצות פעמיים בשבוע כאלו ובשאר הימים להתארגן נכון. כמו כן חשובה תוספת פחמימות (רצוי לא מטוגנות) כמו תפוח אדמה, בטטה, פסטה, בורגול, קינואה, אפונה וכו' וכמובן ירקות. **סלט לצד הארוחה תמיד מומלץ. זה גם מעלה את המודעות לאכילת ירקות ומשריש הרגל בריא לעתיד.**

אפשרו לילד לבחור מתי הוא רוצה לאכול את הארוחה העיקרית. בנוסף לארוחה העיקרית קבעו עוד 2-4 ארוחות קטנות יותר במהלך היום. ארוחות אלה יכולות לכלול: כריך בריא עם ביצה קשה / טונה / פסטרמה / טוסט או טורטיה כוסמין / קמח מלא עם אבוקדו וכד'. תבנו את האפשרויות ביחד עם ילדכם והכינו מראש את המצרכים כדי שתהיה אכילה מודעת ומתוזמנת ולא משהו ספונטני ומאולתר. ארוחות אלו יחליפו את ארוחת בית הספר ויכולות להתאים גם לארוחות ערב.

אפשרו ארוחות לילה

מי שהולך לישון מאוחר מאוד יאכל ארוחה קלה גם בשעות של אמצע הלילה וזה בסדר, מכורח הנסיבות.

לא כדאי להיכנס למאבקי כוח בנדון. זה מצב זמני וזה גם משהו חד פעמי, רק חשוב לשים לב שזה מוגבל לכמות מסוימת בשבוע ולא הופך לקבוע.

קבעו יחד עם הילד על חטיף יומי ועל תזמונו במהלך היום

השתדלו חטיף בריא, אפשר גם להכין ביחד עם הילד מבעוד מועד. תנו לו לבחור באיזו שעה הוא רוצה לאכול אותו והסבירו שהחטיף לא בא במקום ארוחה. קנו אריזות חטיפים קטנות ולא אריזות חסכון משתלמות שאחר כך לא משתלמות לנו על חשבון בריאות הילדים. חטיף יומי קנוי, כדאי שיכיל עד 150 קלוריות, לדוגמא: כוס גלידה / ארטיק קרח / 20 גר' שוקולד (4 קוביות) / 2-3 עוגיות או וופלים / 3-4 סוכריות או מסטיק / 3 כוסות פופקורן / כוס בייגלה / כוס שתיה מתוקה / קרמבו / ½ שקית קטנה חטיף אפוי / כרוסת עוגה דקה.

זכרו שתכנון מראש של הארוחות ודאגה לזמינות המצרכים תביא אתכם להצליח במשימה ובנוסף ההתמדה בכך תשריש בילדכם הרגלי אכילה בריאים גם במהלך השנה ומחופש לחופש המשימה תהיה כדרך חיים.

תנו לילדים להיות חלק מהעשייה, שירגישו שותפים מלאים בתכנון, בהכנה ובארגון המצרכים במטבח. תמיד תדגישו כי הם וגופם הם המרוויחים העיקריים מהתוצאות.

חופשה נעימה ובריאה!

כתיבה מקצועית N.D מיכל כהן תמאם עריכה עו"ד נטלי צ'רכי מסורי כל ההנחיות וההמלצות הן כלליות ואינן מהוות תחליף ליעוץ מקצועי אישי ע"י רופא ו/או מומחה בתחום