

מתי אומרים לילד: תפסיק לאכול

הדיאטנית רותי אבירי מציעה להורים: אתם תחליטו מה יוגש לשולחן, אבל לא תתערבו בכמויות שהילדות יכניסו לפה. בשיתוף חברת תנובה

איתן גליקמן

באותו הקצב. ראייתם פעם אמא מניקה או מאכילה מבקבוק שאומרת לתינוקה: 'זהו חמוד שלי, אכלת מספיק' ומפסיקה את ההאכלה? ובכל זאת, באיזשהו רגע מגיע השלב שאנחנו ההורים מתערבים ומנסים לקחת מהילדים את המושכות ולהחליט עבורם שעי כשיו הם בטח כן רעבים, ועכשיו אין סיכוי שהם רעבים וכן הלאה.

הסכנה בהתערבות שכזאת היא שהילד יאבד את האמון בתחושות הטבעיות שלו והוא יסתמך על מהיכולת הטבעית לווסת אותן. בפועל עלולה להתפתח בעתיד הפרעה באכילה, והרי חלילה לא זה מה שהתכווננו. כאן נשאלת השאלה מה כן עושים. 'זה לא קל, במיוחד אם לילד יש כבר עודף משקל לדעתכם', אומרת אבירי. 'אבל מנסים לסמוך על הילד ולו' קחים אחריות רק על מה שאנחנו באמת יכולים להיות אחראים לו, וזה 'מה אוכלים ומתי אוכלים', ומשאירים לילד את האחריות על 'האם בכלל הוא יאכל ואם כן - כמה יאכל'. הכוונה היא שאני ההורה האחראי על המזון שייכנס הביתה ושעליי לדאוג



מכילים למשפחה שלכם ארוחת בוקר בריאה? הכינו, צלמו ותעונו באינסטגרם #ביתבריא. מבין התמונות של ארוחות הבוקר הבריאות תיבחר תמונה זוכה שתתפרסם בעיתון ותזכה בתווי קנייה בשווי 500 שקל לקניות מוצרי תנובה. ניתן לתייג עד לתאריך ה-7.7.



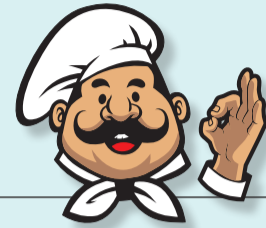
בבית משפחת רובין בכפר סבא, כיאה לארגוני נאים, רגילים לאכול הרבה ובעיקר בשר. בחודשים האחרונים, מאז שהדיאטנית החייכנית רותי אבירי צמודה לבני המשפחה, רואים שינוי בהרגלי האכילה. אבירי, דיאטנית קלינית, יועצת למשפחות במקצועה ויועצת לחברת תנובה, הגיעה לפגישה נוספת עם בני המשפחה כדי לדון איתם בסוגיה 'על רעב ושובע - לא צריכים לגמור מהצלחת'. האם דבי, האב נסעור והבנות יערה (12), שיר (9) ועדי (4) וחצי עוברים בחודשים האחרונים מהפך בכל הקשור לתזונה נכונה ובעיקר מה כדאי לאכול, מה לא כדאי ומתי. דבי מקבלת את פניה במה שנשמע כמו חרשות טובות: 'אנחנו לא בטוחים עדיין בכל מה שקורה כי אין לנו הרבה זמן. אנחנו עסוקים מאוד בהכנות לבת המצווה של הבת הבכורה, יערה, אבל במהלכה של התקופה האחרונה הבנות החלו לאכול פירות וירקות. זה לא קרה בעבר. הבנות שלי אוכלות אבטיח, מלון, סוגי ירקות שונים. משהו טוב בהחלט קורה כאן. נקורה. זה כיף גדול למרות שאני מבינה שזו רק תחילת הדרך, אבל זו התחלה טובה. רק שימשיכו'.

נקודת מבט שונה מהמקובל

הנתונים מראים שבישראל אחד מכל שלושה ילדים סובל ממשקל עודף. כמעט כל הורה חושש מכך שזה יהיה הילד שלו. בבסיס החשש יושבות ההנחות שזה לא בריא להיות שמן ושלהיות ילד שמן בחברה שלנו פירושו לסבול, והרבה. לדברי אבירי, כאן נשאלת השאלה מה תפקידנו כהורים לעשות בנדון ומה באמת אחריותנו. בני הזוג רובין מנסים במקביל לרשום מה ואיך במחברת מיוחדת (רציניים, כבר אמרנו?).

'אני רוצה להציג פה היום נקודת מבט מעט שונה מזה המקובלת', אומרת אבירי. 'לצורך כך יש להבין כמה מנגנונים לפיהם הגוף פועל. אנחנו נולדים עם קודים טבעיים לרעב ולשובע ועם היכולת לווסת את עצמנו, והם שונים מאדם לאדם. תחשבו על תינוק שרק נולד: הוא רעב. יונק. שבע ומפסיק. כל התינוקות ינהגו כך אך לא כל התינוקות יגדלו

המתכון שלנו



הפעם השף הבריא משפר מתכון של פנקייקס

אגס קלוף מגורר
ביצה
כפית חמאה מומסת
גרידת לימון מרבע לימון
2 כפיות חמאה לטיגון
להגשה: פירות חתוכים, כדור פרוזן יוגורט, חצי כפית דבש, סילאן או מייפל

ההכנה:

1. בעזרת נפה מנפים את הקמחים לקערה (חשוב מאוד כדי שהפנקייקס ייצאו אווריריים).

המתכון: היי שגיא, אני מכין לילדים פנקייקס כל שבת בבוקר לפי המתכון הנ"ל. איך אפשר לעשות את זה יותר בריא? יניב

החומרים:

כוס וחצי קמח תופח, רבע כוס סוכר, כוס חלב, 2 ביצים, 50 גרם חמאה מומסת.

ההכנה: מערבבים את הקמח והסוכר טורפים את הביצים עם חלב ומוסיפים לתערובת. מוסיפים את החמאה. מחממים מחבת טפלון ומשמנים מעט בחמאה. יוצקים את הבליחה ומטגנים.

הצעה המשודרגת של השף הדיאטן שגיא שורץ, יועץ תנובה לבישול בריא:

היי יניב. פנקייק הוא מאכל מאוד אהוב על ילדים. זו גם דרך מצוינת לעודד ילדים שלא כל כך מוכנים לאכול פירות לנסות פירות חדשים.

בהכנת הבליחה החלפתי חלק מכמות הסוכר באגס מגורר, אשר נותן מתיקות עדינה, תוך הפחתה של חלק מכמות הנוזלים מהמתכון הרגיל.

מרכיב נוסף המוסיף מתיקות לבליחה הוא החלב דל הלקטוז, לו מתיקות עדינה שמקורה בפירוק הלקטוז וזאת שוב ללא תוספת סוכר.

אני אוהב להוסיף לפנקייק גם גרידת לימון שמעניקה לו ניחוח מעניין, אשר מפצה אף הוא במעט על היעדר הסוכר.

חלק מכמות הקמח הלבן הוחלפה בקמח מחיטה מלאה (ניתן להחליף את כל הכמות ואף להחליף את סוג הקמח לכוסמין מלא או לקמח שיבולת שועל לדוגמה).

פנקייקס גבינה ללא סוכר

להכנת 5 מנות

החומרים:

כוס קמח מלא

שני שליש כוס קמח לבן

חצי כוס גבינה לבנה דלת נתרן

חצי כוס חלב דל לקטוז

כפית תמצית וניל

כפית שטוחה (7 גרם) אבקת אפייה



צילום: SHUTTERSTOCK/מ.ד.א.מ. קריאייטיב

2. מוסיפים לקערה את אבקת האפייה ומערבבים היטב.
3. בסיר קטן מחממים מעט את החלב, במשך כדקה, ומסירים מהאש.
4. מוסיפים לחלב כפית חמאה מומסת, תוך ערבוב בעזרת מטרפה. מוסיפים גם את הביצים ושאר הנוזלים ומערבבים היטב.
5. מוסיפים לקערה עם הקמח את האגס וגרידת הלימון.
6. משתמשים במטרפה כדי לערבב את הנוזלים אל תוך התערובת היבשה. חשוב מאוד לא לערבב יותר מדי (זה בסדר גם אם נשארים גושים קטנים של קמח).
7. מניחים לבליחה לנוח למשך כחצי שעה (לאפשר לעמילן לספוג נוזלים ולגלוטן לנוח).
8. מחממים מחבת נון-סטיק גדולה וממיסים בה שליש כפית חמאה.
9. יוצקים למחבת כחצי מצקת מהבליחה ומחלישים את האש לבינונית.
10. ברגע שמופיעות בועות על פני הפנקייק, הופכים אותו ומטגנים כחצי דקה נוספת.
11. מעבירים לצלחת הגשה, מגישים בליווי מגוון פירות חתוכים ודבש או סילאן, או סירופ מייפל טבעי.

רוצים שהשף הבריא ישפר גם את המתכון המשפחתי שלכם? שלחו אותו אלינו: bait-b@yedioth.co.il

דיאטנית תנובה רוטי אבירי
עונה לשאלות קוראים בנושא
תזונה משפחתית

תשאלו את רוטי

איך מתמודדים עם מתקפת החטיפים בגינה?

רוטי שלום, אני בטוחה שהשאלה שלי היא לא פוליטיקלי קורקט. אצלנו הילדים בגינה מרבים לאכול חטיפים מכל הסוגים ומכל המינים, ואני לתומי חושבת ש"ברומא ננהג כמו רומאים". אני לא יכולה להביא פירות במקום, כי זה לא יעבוד. שאלתי היא: אם כבר חטיפים, האם יש חטיפים בריאים יותר (או לפחות פחות מזיקים) מאחרים?

מיכל, הוד-השרון

רוטי עונה: מיכל שלום, לצערי הגינה היא אכן משבצת ביום שבה נאכלים חטיפים וממתקים. שעות אחר הצהריים הן שעות שמה שאוכלים בהן לא מוגדר כארוחה. הרי זאת לא שעה של ארוחת צהריים ולא שעה של ארוחת ערב, אז בואו ונשנס בה חטיפים.

אני רוצה להציע מחשבה קצת אחרת. בדרך כלל הילדים חוזרים מהגן רעבים. הם אכלו צהריים מאוד מוקדם ולרוב קיבלו כריך או עוגייה לפני שהלכו הביתה, ולכן יהיה נכון להציע פה לילדים קודם כל "אוכל אמיתי" שיענה על תחושת הרעב. למשל כריך מלחם מלא עם גבינה וירק יכול להיות אפשרות מצוינת. במקרה כזה, גם אם הילד ייתקל בחטיפים לא בריאים (שאת הבאת או שקיבל מחברים בגינה), הוא יאכל מהם הרבה פחות!

בנוסף, אני רוצה להציע לך לנהוג כ"חצי רומאי". זה אומר, להביא קופסה עם אוכל בריא ובתוכה לשים גם קצת מהאוכל הפחות הבריא. איך נראית קופסה כזאת? פירות חתוכים (באסתטיות ולא מעוכים) ואפשר גם להקפיא מעט חלק מהפירות כך שהיו גם קרירים, מרוויים וצוננים), אצבעות גבינה ואפילו ירקות כגון עגבניות שרי, מלפפונים קטנים, גור גמדי וכו' ולצידם אפשר לשים גם מעט חטיפי מלוח או מתוק.

אני חושבת שאת עשויה להידהם ממה שיקרה כשתפתחי קופסה כל כך צבעונית ומפתה בגינה. היא תיאכל כנראה עד תום על ידי כל הילדים שאנחנו רק מניחים מראש לגביהם שלא יאכלו פירות וירקות ולכן לא מביאים אותם לגינה. הכל יהיה תלוי בהשקעה וביצירתיות שלך בהכנתה.

בכל מקרה, כשאת קונה חטיפים, נסי שלא יהיו עתירי שומן, סוכר ומלח. אלו רכיבים שבצריכה מוגזמת שלהם עלולים לגרום מחלות רבות. ככל שתקטיני את החשיפה של הילד בגיל מוקדם יותר לכמויות גדולות של סוכר ומלח, כך החך שלו יהיה רגיל להסתפק בפחות מהם גם בבגרותו. בייגלה מקמח מלא ללא מלח יכול להיות דוגמה טובה לחטיפי כזה או כל ממתק שמראש לא הכיל הרבה סוכר או שהופחתה בו כמות הסוכר. בהצלחה!

צילום: יריב כץ



משפחת רוטין והחברים החדשים. סומכים על הילדים

לקבל ילד שאוכל בריא בסך הכל, ובכל זאת צורת ומבנה גופו לא תואמים את המוסכמה החברתית של מה זה 'פה'. מבחינה בריאותית, עודף משקל אינו תמיד בעיה. באופן כללי, עודף משקל שאינו עצום אצל ילד שאוכל בריא ופעיל גופנית – לא בהכרח מעיד על בעיה בריאותית. לכן, אם יש לנו ילד עם עודף משקל, קודם כל בדקו אם הוא אוכל בריא בדרך כלל ופעיל גופנית. במידה שכן, שיקלו אם באמת צריך לגרום לו לרזות. במידה שהוא לא אוכל בריא ואינו פעיל, בהחלט נסו לעזור לו על מנת ששיג את הגוף שנועד לו."

אז איך עוזרים לילדים לאכול בריא? "מטרתנו כהורים צריכה להיות לגדל ילד בריא בנפשו ובגופו, שאוכל בהקשבה לאותות הטבעיים של רעב ושובע שלו, אוכל בדרך כלל בריא ושהאוכל עבירו הוא 'רק' אוכל (ולא כלי במערכת היחסים איתכם). חשוב לזכור שילדים נורמליים באים בגדלים ובצורות שונים. אני מציעה לכל ההורים המודאגים לנסות לסמוך על הילד ולהאמין בו שיידע לווסת את צריכת המזון שלו. יש מצבים שבהם הילד צריך לאכול יותר מהמבוגר ולפעמים פחות. בדיוק כמונו המבוגרים."



דיאטנית תנובה רוטי אבירי

טבעית בין הילדים בגובה למשל או בצבע העיניים, אולם בכל הנוגע לצורת גודל הגוף, כולנו חושבים ורוצים שילדינו יהיו על פי דגם חברתי מסוים, וקשה לנו לקבל את הגמישות המחשבתית הנדרשת כדי

שהוא ברובו יהיה בריא. אם בחרתי לשים מלפפון חמוץ על השולחן, אז זה מה שבעצם יאכלו. אם שמתי על השולחן גבינות וסלט – זה מה שאוכלים כאן אצלי בבית. הילה, לעומת זאת, אחראי לכמה ומה יאכל, ואת זה יש לזכור תמיד. רק הוא יכול להקשיב לגופו ולרדת מה בעצם נכון לו. אנחנו לא יכולים להחליט עבורו ונותר לנו רק להאמין לו ולסמוך על תחושותיו. שווה לנסות."

עודף משקל? לא תמיד זו בעיה

אבי המשפחה, נסטור, מנסה להבין איך זה עובד אצלו בבית: "אני לא חושב שאני לא מכניס אוכל שאינו בריא הביתה. אנחנו צריכים לראות מה כאן כל אחד אוכל ושהכל בסדר. חשוב מאוד שנאכל בריא, אבל צריך להכין דברים שיעזרו לילדות לשבוע. אנחנו זקוקים לתפריטים מגוונים, במיוחד בימי הקיץ החמים."

אבירי מחדרת: "כשאנחנו ההורים מתכוונים שחשוב לנו שהילד יאכל בריא, אנחנו בדרך כלל חושבים על כך שאוכל את כל אבות המזון. אבל אנחנו שוכחים שראגה לבריאות הילד היא לפעמים קודם כל ראגה לבריאות הנפשית ולתחושת הערך העצמי שלו. לכן האכלה בריאה אינה רק סיכום רכיבי המזון שצריך הילה, אלא אכילה שנעשית באווירה נעימה ורגועה. זאת מתוך מתן כבוד לילד, לתחושותיו, להעדפותיו, לרגשותיו, ובעיקר מתוך אמון בו. רק האכלה כזו, שרואה את הילד ומתחשבת בצרכיו, תוכל לאפשר לו לאכול בהקשבה לעצמו ולא לסביבה וכך לקבל את הגוף שנועד לו."

הגוף שנועד לו? גם זה דורש הסבר מפורט מצד הדיאטנית. "כמו תחושות הרעב והשובע הטבעיות שנוולדנו איתם, כך נולדנו גם עם קודים גנטיים שיקבעו כיצד ייראה גופנו אם נאכל בריא רוב הזמן. האמת היא שכהורים מאוד קל לנו לקבל שונות

הר הסוכר

כל כפית סוכר בקפה מוסיפה לכם 20 קלוריות. הפחתה של כפית סוכר ביום תפחית כ-7,000 קלוריות בשנה, שהן כקילו ממשקלכם

