



מדור שיווקי בחסות תנובה



משפחת אטוס חיפה

■ **המשפחה:** חדוה (44), מורה לתנ"ך ולספרות בחטיבת הביניים ובתיכון "ליאו באק" בחיפה, יעקב (53), עורך דין עצמאי בעל משרד בתל-אביב, אלון (16) עולה לכיתה י"א, רומי (13) עולה לכיתה ח', אופיר (9 וחצי) עולה לכיתה ה', מאיה (7) עולה לכיתה ב' ואיתי בן עשרה חודשים.

■ **היכרות:** חדוה עבדה כקופאית בבית הקולנוע המיתולוגי (שאינו עוד) "עצמון" בשכונת הדר שבחיפה, כשידיד משותף הכיר בינה לבין יעקב. התברר שיעקב כבר שם לב מזמן לקופאית מהקולנוע, ומיד זיהה אותה משם.

■ **גישה לאוכל:** אווירה חופשית, עם מודעות. "יש לנו בבית חטיפים וממתקים", מודה חדוה כמעט בגאווה. "אני מאמינה שצריך שיהיה מהכל, לא מאמינה בלהסתיר. כשכל הזמן אומרים 'אסור, אסור', בסוף זה מתפוצץ. הסוכריות אצלנו הן בצנצנות שקופות. עם זאת, צריכה להיות מודעות – ולשמחתי היא קיימת. הילדים לא יקחו ממתק בלי לשאול. יודעים שלא אוכלים יותר מאחד ב-24 שעות".

■ **סבתא:** "לאמא שלי יש גישה שונה לאוכל", צוחקת חדוה, "בחודשים האחרונים, אחרי הלידה של איתי, היא באה אלינו וחיממה אוכל לילדים אחרי בית הספר. אם מישהו לא אכל, זה היה נורא מבחינתה. הייתי חוזרת מהעבודה והיא הייתה אומרת לי: 'זה נורא, הוא לא אכל כלום'. בעיניי, לא קרה כלום. הילד יאכל כשהיה רעב".

■ **מקרר:** שניים, ענקיים, מלאים תמיד. "למקרי חירום יש בהם גם מוצרים קפואים מוכנים. אם מדי פעם מתחשק לילדים נאגטס או צ'יפס בתנור. זה לא אסון".

■ **04:30 לפנות בוקר:** יעקב מתעורר להכין כריכים לילדים לבית הספר. חצי שעה לאחר מכן גם חדוה מצטרפת אליו. "אני אחראית על התוספות", היא אומרת. "מוציאה את חטיפי הבריאות שהוא שם לכל ילד ומחליפה אותו בפרי חתוך. אחר כך אני מבשלת אוכל טרי להמשך היום, אם לא בישילתי בערב קודם". ב-06:00 היא מעירה את הילדים.

■ **ארוחת בוקר:** חדוה מסתפקת בכוס קפה ללא סוכר, וכשהיא מגיעה לבית הספר, היא אוכלת מעדן עם גרנולה או מלפפון. יעקב שותה בבית כוס קפה עם כפית סוכר

ועוגייה או שתיים, ולפעמים לוקח כריך (חביתה, חמוס, חלבה, גבינה בולגרית) ויוצא לתל-אביב.

■ **הגדולים:** אלון ורומי שותים קפה ואוכלים פרוסת עוגה, קורנפלקס או חטיפי בריאות.

■ **הקטנים:** אופיר ומאיה אוכלים קורנפלקס עם חלב. יש מגוון סוגים של קורנפלקס, גם כאלה שנחשבים לממתקים. "אני מרשה להם בבוקר לאכול מה שהם רוצים", מסבירה חדוה. "מאיה למשל שברה לאחרונה את השיניים בנפילה בקייטנה, אז היא טובלת כל בוקר עוגיות בחלב, כדי שיהיו רכות. מבחינתי בבוקר העיקר שהם לא ייצאו על בטן ריקה".

■ **צהריים:** חדוה אוכלת ירקות שהביאה מהבית או סלט ("יעקב אלוף בלחתוך דק-דק"). יעקב מחמם במיקרוגל במשרד אוכל שהביא מהבית – דג, שניצל, בולונז, מג'דרה או תפוחי אדמה בתנור. "הוא לא אוכל בחוץ", אומרת חדוה. "לא אוהב".

■ **ילדים:** כשהם חוזרים בצהריים מבתי הספר, לכל אחד מחכה במקרר צלחת אישית עם שמו, ובה מה שביקשו בערב הקודם ולפי הכמות שמתאימה לכל אחד מהם. "אני לא שפוטה שלהם", מדגישה חדוה, "אני מכבדת את הרצון שלהם. שיאכלו מה שהם אוהבים". מכינה קציצות בשר מטוגנות, מג'דרה (שני הגדולים), פסטה ברוטב אדום (רומי) או אורז בלי רוטב (אופיר).

■ **אופיר:** רזה לגילו ובררן באוכל. "לא אוהב: פירה, אפונה, שעועית, בצל ושום שרואים אותם בתוך הרוטב. לאחרונה הוא התחיל לגלות את הסלמון, ואני שמחה מזה".

■ **שתייה מתוקה:** חדוה ויעקב שותים רק מים, אבל בבית יש גם מיץ פטל – ובסופי שבוע גם משקאות תוססים ("אני מעדיפה שישתנו ולא יתייבשו").

■ **מפריע:** חדוה הייתה רוצה לחזור לגזרה. "את עודפי המשקל שנשארו לי מההיריון האחרון אני לא מצליחה להוריד", היא אומרת. "מתחילת החופש הגדול אני משתדלת לבצע הליכות בחוף הים, וכולי תקווה שזה שיעזור".



דבר הדיאטנית, רותי אביר

משפחת אטוס מתנהלת באופן כללי מצוין. האווירה הכללית בבית סביב האוכל רגועה ונעימה. מחד, הם לא עושים עניין מהאוכל, ומאידך אוכלים בדרך כלל אוכל בריא ומשאיירים מקום שפוי והגייוני לחטיפים וממתקים. בנושא אחד לא הייתי ממליצה למשפחת אטוס להתגמש כהרגלם והוא השתייה המתוקה. המלצתי – להפחית בהדרגה עד כדי הימנעות לחלוטין (!), ולמצוא דרכים לעודד שתיית מים.

הנקודה המשמעותית יותר שאני רוצה להתייחס אליה אצל משפחת אטוס היא דווקא הסבתא! לאם חדוה יש גישה בריאה ומשחררת בנוגע להאכלת הילדים, אך כשלמבוגר אחר משמעותי בחיי הילדים יש גישה שעלולה להיות בעייתית, אני ממליצה לנסות לטפל בזה. חשוב שהסבתא לא תפגע באווירה הנינוחה והמאפשרת השורה בבית סביב נושא האכילה, המאפשרת לילדים להקשיב לתחושות הרעב והשובע הטבעיות שלהם, ושלא תשרה לחץ ומתח שעלולים להוציא את האוכל מתפקידו העיקרי כמזין את הגוף. ברור שהסבתא באה מאהבה גדולה, אולם חשוב להבהיר לה ברגישות ובעדינות ש"בבית שלנו כל אחד אוכל כשהוא רעב" ושנחננו מבקשים לא לעשות מזה עניין. ובנימה אישית קטנה לחדווה: בגיל 44 ולאחר חמש לידות, כדאי לנסות לקבל את הגוף עם עוד כמה קילוגרמים בהשלמה ואהבה. לאורך זמן, זה מה שיוכל לעזור לך להשיג בנינוחות את הגוף שיכול להיות לך כעת. נקודה למחשבה?



היכנסו לטופס ההרשמה: tnuvasfamily.ynet.co.il ואולי גם אתם תופיעו כאן ותתמודדו על "רותי עד הבית", פגישת ייעוץ משפחתית עם דיאטנית תנובה, רותי אביר, אצלכם בבית ||| **המשתתפים יזכו בסל מוצרי תנובה**

רוצים להשתתף?