# פרויקט בית בריא

בשיתוף חברת תנובה

## המתכון שלנו

### והפעם: השף מכין מתכון של פירה בריא

היי שגיא, הבן שלי מאוד אוהב פירה, וזה כמעט הדבר היחיד שהוא אוכל. בהכנת הפירה אני משתמשת בהרבה חמאה. יש בכלל דרך להכין פירה בריא?

**ההצעה של השף והדיאטן, יועץ תנובה, שגיא שוורץ:**

בדרך כלל, כשישראלים אומרים פירה הם מתכוונים לפירה מתפוחי אדמה. אבל פירה אפשר להכין ממגוון ירקות. פעמים רבות אני מכין פירה מכרובית, בטטה, קולרבי או ארטישוק ירושלמי. ניתן לשלב כל אחד מהם עם מחית של תפוח אדמה או פשוט לבד, ממחית של הירק עצמו.
זו דרך נפלאה לחשוף ילדים לירקות חדשים. אם הילד כל כך אוהב פירה תפוחי אדמה, אפשר להגיש לו חצי מהכמות שהוא רגיל לאכול באופן ההכנה הרגיל וחצי מהכמות באופן ההכנה החדש (למשל בשילוב עם בטטה).
חשוב לזכור שצריך לחשוף ילדים לפחות 10 פעמים לכל מאכל חדש עד שהם יאמצו אותו. התפקיד שלנו הוא להכין ולהגיש, ואין לנו שליטה אם הילד יאכל או לא. עם זאת, אם תתמידי להגיש לו את אותו מאכל מספר פעמים, רוב הסיכויים שהוא יסכים לטעום אותו בסופו של דבר.
נקודה חשובה נוספת היא השומן שבו אנחנו משתמשים בהכנת הפירה. נכון שבמסעדות משתמשים בכמויות אדירות של חמאה להכנת פירה, אבל זה לא אומר שככה אנחנו חייבים להכינו בבית. אני מוסיף כמה כפות של שמן זית במקום חלק מכמות החמאה או אפילו במקום כולה. זה עניין של הרגל ושל טעם. בעיניי שמן זית מאוד טעים ותמיד מתאים, אפילו לעוגות.

**מתכון לפירה תפו"א ובטטה:**

3 תפו"א בינוניים קלופים וחתוכים גס
3 בטטות בינוניות קלופות וחתוכות גס
2 בצלים קלופים קצוצים מטוגנים ב־1 כף שמן קנולה/ זית/ מעורבב
3 כפות שמן זית
קורט מלח
רבע כפית פלפל שחור טחון
חצי כוס חלב/נוזל ירקות

**אופן ההכנה:**
מבשלים את תפוחי האדמה ואת הבטטות עד ריכוך, כ־20 דקות, מסננים.
מועכים היטב בעזרת מועך פירה. מוסיפים את כל שאר המרכיבים ומערבבים היטב.

**מתכון לפירה תפו"א וקולרבי:**

3 תפו"א בינוניים קלופים וחתוכים גס
4 קולרבי בינוניים קלופים וחתוכים גס
2 בצלים קלופים קצוצים מטוגנים ב־1 כף שמן קנולה/ זית/ מעורבב
3 כפות שמן זית
קורט מלח
רבע כפית פלפל שחור טחון
חצי כוס חלב/נוזל ירקות

**אופן ההכנה:**
מבשלים בנפרד, בשני סירים, את תפוחי האדמה ואת הקולרבי עד ריכוך, כ־20 דקות, מסננים.
מועכים את תפוח האדמה היטב בעזרת מועך פירה.
את הקולורבי טוחנים במעבד מזון.
מאחדים את שתי המחיות עם שאר המצרכים עד לקבלת פירה אחיד וחלק.
טועמים, מתקנים תיבול ומגישים.
בתיאבון!

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

"להקנות הרגלים טובים". בני משפחת זילברמן

איריס ליפשיץ־קליגר

# תאכל, זה טוב בשבילך

הדיאטנית רותי אבירי נותנת לבני משפחת זילברמן טיפים איך להסביר לילדים על חשיבות האוכל הבריא, ובמקביל לשמור על אווירה נעימה והרגלים נכונים ● **בשיתוף חברת תנובה**

לפני שהם יוצאים לדרך עצמאית עם ארגז הכלים שרכשו במהלך הפרויקט, נפגשנו שוב עם בני משפחת זילברמן מכפר יונה מלווים ברותי אבירי, דיאטנית קלינית, יועצת למשפחות במקצועה ויועצת לחברת תנובה. המטרה: פגישת סיכום עם עצות שיעזרו לשמור על תזונה בריאה בקרב בני המשפחה.

יוגב (38) עובד בהיי־טק, ואתי (41) היא מנכ"לית ובעלים של חברת אינפיניטי, המתמחה ביבוא מתנות ומותגים. הם הורים לשני זוגות תאומים: אופיר ואפק בני 8.5, ודניאל ותמר בנות 3.

"מבחינה פיזיולוגית, כדי לגדול חשוב לקבל את כל אבות המזון, מינרלים וויטמינים", אמרה אבירי. "ילד שניזון מאוכל לא בריא לא רק שצורך רכיבי תזונה כמו סוכר, שומן או מלח שמזיקים לו, אלא שהוא גם לא צורך את מה שכן בריא ונחוץ לו – כך שהנזק לגוף שלו כפול. לכן , כלל ברזל כדי לשמור על תזונה בריאה של כל בני המשפחה זה לאכול מזונות שמכילים את כל אבות המזון ולסגל הרגלי אכילה נכונים. עם זאת, חשוב לזכור שהאכלה בריאה אינה רק סכום רכיבי המזון שאכל הילד. האכלה בריאה נעשית גם בנינוחות ובאווירה נעימה ורגועה, מתוך מתן כבוד לילד, לתחו־שותיו, העדפותיו, רגשותיו, פחדיו ומחשבותיו, ותוך מתן אמון בו".

במפגש בביתם בכפר יונה ציינה אבירי שלא מומלץ להעיר לילדים ליד השולחן. "למרות שחשוב לכל הורה לחנך את הילד שלו לאכילה מנומסת, אם נעיר לילד סביב שולחן האוכל, נשיג את ההפך ממה שרצינו". אבירי מציעה למשפחה שבשעת פעילות אחרת, אפילו בזמן משחק פלייסטיישן אפשר להעלות את הנושאים שרוצים ליישם ולהסביר לילד בצורה נעימה למה חשוב לאכול עם סכין ומזלג ולמה חשוב לחכות קצת בין מנה למנה ולא להעמיס על הצלחת.

אתי זילברמן, אם המשפחה, סיפרה שהחלה להכין לילדים מנות אישיות במקרר. כך, במקום להעמיס ללא הגבלה מהסירים כפי שנהגו בעבר, כל אחד מחמם לעצמו את המנה הקצובה. טיפ נוסף שהופנם בבית המשפחה הוא העזרה שאתי מקבלת מהילדים בהכנת האוכל. הילדים מקבלים תפקידים משחקיים: כמו "עליך להביא לשולחן את כל הדברים הכתומים". כך הם הופכים להיות שותפים להכנת הארוחה.

**לדברי אבירי, "ילדים יאכלו יותר בשמחה מאכלים שהכינו בעצמם או שעזרו בתכנונם או בהכנתם. אמנם זה כרוך בבלגן, אבל זה מחיר נמוך לשלם תמורת העובדה שהילד ייהנה מההתעסקות במזון ואולי יאכל את המזון הנכון"**

צילום: יובל חן

המצפן התזונתי – מחוייבים לתזונה נכונה

## קחו מקל

מחפשים משהו מתוק? נסו לשלב בקפה או בתה שלכם מקל וניל או קינמון

בית בריא

דיאטנית תנובה רותי אבירי עונה לשאלות קוראים בנושא תזונה משפחתית

צילום: טל שחר

# 10 הדיברות של רותי אבירי: כך תשמרו על אכילה בריאה בבית

**1. אל תכריחו.** כפייה מעוררת דחייה. בדקו את עצמכם וחשבו מה קורה לכם ואיך אתם מרגישים כשמישהו מכריח אתכם לעשות משהו שאתם לא רוצים. כעת עליכם להבין שילדים מרגישים אותו דבר בדיוק. לכן, חזקו ועודדו אותם כשהם אוכלים מזון בריא ואל תאמרו דבר כשהם לא עושים זאת. ואם כבר "הצלחתם" והמזון הבריא בסוף נאכל על ידי הילד בדרך של כפייה, הסיכוי שהוא יתעכל היטב בגוף ושהגוף ינצל ממנו את רכיבי המזון החיוניים לו בצורה טובה יקטן באופן משמעותי.

**2. אכלו יחד.** אכלו עם הילדים ביחד ליד השולחן. דוגמה אישית היא חוויית הלימוד בעלת ההשפעה החזקה ביותר על ילדים. ילדים אוהבים לחקות. אם אתם רוצים שילדיכם יעשו משהו, פשוט עשו זאת בעצמכם שוב ושוב ותנו להם לצפות. ברוב המקרים יגיע הרגע שבו הם ינסו "לעשות כמוכם". למשל: אם אתם רוצים שילדיכם יקראו ספרים אל תקריאו להם, אלא קראו בעצמכם. כך בדיוק לגבי כל מזון בריא שהייתם רוצים שיאכלו. אכלו אותו בעצמכם והשאירו לילדים את הבחירה.

**3. הקפידו על אווירה.** צרו אווירת אכילה נעימה ורגועה. האווירה בזמן הארוחה חייבת להיות נינוחה. אווירה לחוצה לא מאפשרת לעיתים לאכול כלל ויוצרת מצב שבו האוכל הופך לכלי בידי הילד, שבאמצעותו הוא מבטא מערכת יחסים שלמה שתכלול משפטים כמו: "הכרחת אותי לאכול, אני דווקא לא אוכל" או: "עיצבנת אותי, אני אראה לך". איך יוצרים אווירה נעימה סביב השולחן? אבירי: "מספרים סיפורים, משחקים עם בני המשפחה סביב השולחן, ממציאים שמות למאכלים, עורכים תחרויות וכל דבר נוסף כיד הדמיון הטובה עליכם".

**4. שתפו בהכנה.** ילדים יאכלו יותר בשמחה מאכלים שהכינו בעצמם או שעזרו בתכנונם או בהכנתם. אמנם זה כרוך בבלגן, אבל זה מחיר נמוך לשלם תמורת העובדה שהילד ייהנה מההתעסקות במזון ואולי יאכל את המזון הנכון. כמו כן, צריך להתאים את המטלות לגיל הילד. דוגמאות למטלות: לחתוך ירקות, להוציא מצרכים מהמקרר, לערבב מצרכים, למרוח ממרחים, לקלף ביצים קשות, לערוך את השולחן וכו'.

**5. התאימו גודל.** התאימו את צורת וגודל המנה לשלב ההתפתחותי, לגיל ולגודל הילד. אבירי: "ילד לא יאכל כריך שהוא לא יכול לאחוז בנוחות או שהוא לא יכול לנגוס בו בנוחות. מרקם נוזלי מדי לא יתאים לילד שרק לומד לאכול לבד בכפית. לילד שמתחיל לאכול עם הידיים יש להתאים 'מזון אצבעות' שיוכל להחזיק בקלות וכו'. גם אם המזון הבריא שהצענו לילד טעים לו אבל הוא מתקשה באכילתו מסיבות טכניות, הוא לא יאכל אותו".

**6. הסבירו את ההיגיון.** ילדים אוהבים להבין והם צריכים סיבה לכל דבר. אבירי: "כדי להניע את המוטיבציה הפנימית של הילדים כדאי להסביר להם את ההיגיון שמאחורי האכילה ולמה כדאי להם לאכול את המזון שהצענו – בפשטות ובקצרה. בריאות לא מעניינת אותם, אבל להיות גדול וחזק או להצליח בלימודים מאוד רלוונטי עבורם. אפשר למשל להסביר להם שגזר עוזר לראות יותר טוב בלילה, שסידן עוזר לגדול, או שגבינה צהובה שומרת על השיניים".

**7. השקיעו בצורה.** האוכל הבריא חייב להיות טעים לילד, אסתטי ומעורר תיאבון.

**8. אל תילחצו.** אם ילד דבק בסוג מזון אחד לתקופה ארוכה, אל תבהלו. אבירי: "שכיח מאוד שילדים 'נתפסים' למזון מסוים ומבקשים אותו יום אחרי יום. את ההורים זה מלחיץ כי משהו פה מרגיש להם 'לא בריא', אך אם הם יידעו שילד לא צריך לקבל בכל יום את כל רכיבי התזונה, אלא זה יכול להיות ממוצע שבועי ואף יותר מכך, הם יוכלו פחות להתרגש מזה".

**9. אל תתייאשו.** הניחו את המזון הבריא שוב ושוב על השולחן גם אם הילד לא נוגע בו. אל תלחיצו, אל תדברו על האוכל, אל תנדנדו, אלא רק הניחו את האוכל מולו וחשפו אותו למזון המוצע. רוב הסיכויים שבסוף תופתעו לטובה.

**10. סמכו על הילד.** תאמינו שהילד יידע לווסת את צריכת המזון שלו. רק הילד עצמו יודע באמת אם הוא שבע או רעב. ההורים צריכים להפנים שלילדים יש דרגות רעב שונות ויש מצבים שבהם הילד צריך לאכול יותר ולפעמים פחות. בדיוק כמו המבוגרים.

## תשאלו את רותי

# איך להגיב אחרי שגילינו שהילד גונב ממתקים?

**שלום רותי,**
**יש לי ילד בן 9 עם עודף משקל. אצלנו בבית מותר לאכול ממתק אחד ביום. לאחרונה מצאתי בתיק בית הספר שלו עטיפות של ממתקים, והבנתי שהוא גונב אותם כשאנחנו לא רואים. איך עליי להגיב?**

**רותי אבירי עונה:**
הרבה פעמים הורים מספרים לי בכאב שתפסו את הילד שלהם גונב אוכל, לרוב ממתקים.

למילה "גניבה" יש קונוטציה שלילית חריפה בעולם המושגים החברתיים של המבוגרים, והיא לא המילה המדויקת שמתאימה לסיטואציה המתוארת כאן. בפועל, מדובר בילד שלקח משהו בסתר כי ידע שלא נרשה לו לקחת אותו, וכנראה גם לאחר מכן שיקר בנוגע לזה. כלומר: הילד לא אמר את האמת, או עשה משהו שאנחנו לא מרשים כפעולה מרדנית (ואז דווקא ירצה שנתפוס אותו).

ילדים מסתירים ומשקרים בדרך כלל כדי למשוך תשומת לב, או כי הם לא אוהבים את התגובה שיקבלו מאיתנו אם נראה או נדע מה הם עושים.

עד גיל מסוים, שקר נחשב אפילו תגובה התפתחותית טבעית. בגיל 9, ילד שמשקר כבר מבין שהוא עושה משהו "לא בסדר" ולכן שיעורי הבית כאן הם שלנו. האם באמת נכון מבחינתנו לא להרשות את מה שגרם לילד לגנוב או לשקר בגללו? ונניח שלא הרשינו: מה הייתה עד כה תגובתנו כשהמרו את פינו?

כדאי לערוך בדק בית כן ואמיתי עם עצמנו ולחשוב איך היינו מגיבים אם היינו רואים את הילד אוכל בפנינו את מה שבחר לאכול בסתר. ואז מגיע החלק הקשה: לטפל באופן התגובה שלנו ולדאוג שתגובתנו תהיה כזו שהיא תוכל לשים גבול, אך לא תעליב או תשפיל את הילד ותגרום לו דווקא לנסות להשיג את מה שרצה.

אז איך אנחנו אמורים להגיב אם ראינו את הילד לוקח ממתק בניגוד לרצוננו? באותו רגע, התגובה הנכונה תהיה דווקא לא להגיב ולאפשר לו לקחת את הממתק. כל תגובה שלנו, שמתרחשת בזמן שהילד מאוד משתוקק למשהו, כבר אוחז אותו בידו ומדמיין את עצמו אוכל אותו, עלולה להיות מאוד משפילה, פוגעת ומעליבה, ולגרום לילד להסתיר ולשקר לנו בהמשך.

עם זאת, אנחנו לא אמורים להתעלם אלא לזכור להתייחס לכך בהמשך. כעבור יום יומיים אפשר לחזור ולהסביר לילד למה יותר מדי ממתקים עלולים להזיק לו עם סיבות שיכולות לשכנע אותו. סיבה בריאותית לא תשכנע ילד בן 9, אבל העובדה שזה עלול להפריע לגדילה שלו בהחלט יכולה להשפיע. אפשר גם לתת לו רעיונות לתחליפים בריאים מתוקים כשהוא רוצה ביום מסוים יותר מתוק מהרגיל.

השורה התחתונה: ילד שמשקר או גונב אוכל, כמו שקר וגניבה אצל ילדים בכל תחום אחר, שולח אותנו לעשות בדק בית בתוך עצמנו. לרוב, שינוי במחשבה ובאופן התגובה שלנו יפסיק את ההתנהגות הלא רצויה של הילד.

לשאלות: bait-b@yedioth.co.il