



# "יש לנו יותר מדי אוכל במקרר"

הילדים בחופש ואתם לא בבית כדי להשגיח שהחור פשה לא הופכת לחגיגת פנקייקים על הבוקה, חטיפים עתירי שומן ומלח לצהריים ולחם עם שוקולד בערב. בואו נודה: אי אפשר לשלוט בהם בשלט רחוק, אבל יש מה לעשות. עם קצת השקעה מצידנו והכנה מראש, נוכל להגדיל את הסיכוי שגם אם אנחנו לא בסביבה – הם יבחרו במזון בריא. כל מה שעלינו לעשות הוא להכין מזונות בריאים מראש ובצורה זמינה ומפתה לאכילה (במקרה, על השולחן או על השיש) ובלי לומר מילה. את השאר הם יעשו באופן ספונטני.

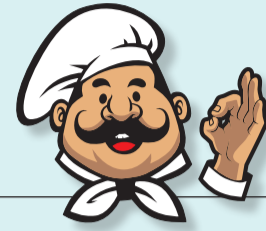
לא חסרים רעיונות. בשעת בוקר קפצנו לביקור בבית משפחת זילברמן בכפר יונה, מצוידים ב"סופר נני" של פרויקט בית בריא – רותי אבירי, דיאטנית קלינית, יועצת למשפחות ויועצת לתנובה. נושא ההדרכה של אבירי עסק בהכנת מנות לילדים לקראת החופש הגדול, כשהילדים בבית



הדיאטנית הקלינית רותי אבירי מבקרת אצל משפחת זילברמן מכפר יונה ונותנת רעיונות לקראת החופש הגדול. האם זה נכון להגביל את צריכת הלחם של הילדים בארוחת הערב ואין מתמודדים עם מקרר שמלא באוכל טעים שסבתא הכינה. בשיתוף חברת תנובה

איריס ליפשיץ-קליגר

## המתכון שלנו



### והפעם: השף הבריא משפר מתכון של שניצל

**המתכון:** הייתי רוצה לשפר את המתכון שלי לשניצלים ולהפוך אותם לבריאים יותר. אני נוהגת לטגן את השניצלים בשמן קנולה (שמן עמוק) לאחר שפידרתי אותם בקמח, טבלתי בביצה וציפיתי בפירורי לחם. יוצא טעים אש! אבל לא ממש בריאות בהתגלמותה. האם תוכל לשפר ולהבריא את המתכון? (חברה שלי אמרה לי לאפות את השניצלים במקום לטגן אותם, אבל זה יוצא ממש לא טעים וקשה). ענת דולב

#### ההצעה הבריאה של השף והדיאטן שגיא שוורץ:

אני מֵאֵד אוהב שניצלים. עם זאת, לטגן שניצלים בבית זה ממש לא רעיון טוב מכמה סיבות: הם סופגים המון שמן (תעשו ניסוי: שקלו את בקבוק השמן לפני ואחרי הטיגון). הם מסריחים את כל הבית. זה לוקח המון זמן.

מצד שני, כפי שכתבת, שניצל בתנור זה יבש וקשה, או במילים אחרות פשוט דוחה.

במשך זמן מה חיפשתי פתרון, והרגע שבו עלה לי הרעיון איך להכין שניצל בתנור שיהיה באמת טעים ועסיסי היה רגע מכונן מבחינתי. זה כנראה המתכון

#### שניצלונים בתנור

##### החומרים:

חצי ק"ג חזה עוף פרוס לנתחונים  
מיץ מלימון אחד  
כף חרדל  
2 ביצים  
כף מים  
חצי כפית לפלפל שחור טחון  
כוס פירורי לחם  
2 כפות שמן

##### ההכנה:

משרים את חזה העוף במיץ הלימון והחרדל למשך כשעה.

1. מחממים תנור לחום הכי גבוה – 250 מעלות (החום הגבוה יוצר אפקט "כמו טיגון").

2. מכינים תבנית אפייה ועליה רשת (הרשת מאוד חשובה כדי לאפשר לאדים לצאת מתחת לשניצלים, אחרת השניצלים יהיו רטובים בתחתית).

3. מכינים שתי קערות: 1. ביצים טרופות עם כפית מים. 2. תערובת פירורי לחם ושמן (מערבבים עד שהפירורים עטופים היטב בשמן). מערבבים את נתחוני חזה העוף עם הביצים הטרופות, מעבירים אותם, אחד אחד, לתערובת פירורי הלחם, ומוודאים שהם מצופים היטב. מניחים את השניצלונים על גבי הרשת בתבנית האפייה ואופים במשך כ-8 דקות או עד שהשניצלונים מזהיבים (אין צורך להפוך). הקפידו שהתנור יהיה ממש רותח, ואל תשאירו את השניצלונים בתנור יותר מעשר דקות, כדי שלא יתייבשו. בתיאבון.



צילום: D.A.M./SHUTTERSTOCK

שמייצג יותר מכל מתכון אחר את הגישה שלי לאוכל בריא (יש לי חבר שקורא לי שף-שניצל): תכין את המתכון שאתה אוהב, אבל תשתמש בכמה טריקים יצירתיים כדי להפוך אותו מג'אנק לבריא.

המתכון הזה פותר את כל הבעיות שציניתי לעיל: השניצלים סופגים מעט מאוד שמן (כחצי כפית לכל שניצל), אין בכלל ריח של טיגון, וניתן להכין ערימה ענקית של שניצלים תוך דקות. אגב, ניתן להשתמש באותם הטריקים כדי להכין גם ירקות בציפוי פריך (כרובית מאודה, ברוקולי

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

דיאטנית תנובה רוטי אבירי  
עונה לשאלות קוראים בנושא  
תזונה משבחתית

## תשאלו את רוטי

### צ'יפס זה כזה נורא?

היי רוטי, הילדים רוצים לאכול צ'יפס בתוספת. האם זה כל כך נורא? האם להגביל את אכילת הצ'יפס לפעם בשבוע, נניח? ואיך אפשר לשכנע אותם לאכול גם תוספות אחרות? (מיקל, באר-שבוע)

רוטי עונה: קשה לומר על מאכל אחד בריא או לא בריא. מקובל לחשוב על צ'יפס כעל מאכל לא בריא כי הוא מכיל הרבה שמן, אולם אם לא אכלנו כמות גדולה מדי ובשאר היום אכלנו למשל ללל שמן בכלל, ייתכן שסך כמות השמן היומית שלנו אפילו לא תעלה על ההמלצות. היות שקשה לנו תמיד לברוק איך בדיוק התנהלה התזונה שלנו בשאר היום, בהחלט אפשר לאכול לפעמים גם מאכלים עתירי שומן כגון צ'יפס, אך מומלץ לא להרבות בהם.

סיבה נוספת לא לאכול כל יום צ'יפס נובעת מהעובדה שאחת מההמלצות התזונתיות העיקריות היא הקפדה על גיוון. ילד שיאכל כל יום צ'יפס, מן הסתם לא יאכל מאכלים אחרים שרכיביהם חשובים לתזונה תזונה נכונה. בנוגע לשכנוע לאכול גם תוספות אחרות – לא מכריחים ולא מנסים לשכנע. כל כפייה תיצור דחייה, וכל ניסיון לשכנע עלול רק לגרום להרחקת האפשרות שהילד אכן ינסה את המאכל האחר. מה שכן אפשר לעשות זה רק להניח את התוספות האחרות שוב ושוב על השולחן בלי לומר מילה. פשוט להניח אותם מולו גם אם הוא לא נוגע בהם בינתיים, וחישוב לא פחות – לאכול אותן בעצמנו. חשוב לדעת שלפעמים ילדים צריכים להיחשף לפחות 20 פעמים למזון חדש עד שייסכימו לטעום אותו, כך שחלק מה"סוד" בלגרום לילדים לאכול מאכלים שהם לא אכלו הוא רק הסבלנות שלנו ההורים. חשוב שנאכל בעצמנו את התוספות האחרות כי דוגמה אישית היא חיונית החינוך בעלת ההשפעה החזקה ביותר על ילדים. בילד שיראה מזון מסוים ואתכם אוכלים ממנו שוב ושוב, בלי לנסות לשכנע אותו, תתעורר לבסוף הסקרנות הטבעית שהוא נולד איתה והוא יעז לנסות. אם טעם ולא היה לו טעם, חשוב לכבד את העדפותיו. גם לנו לא הכל טעים וגם לנו יש העדפות.



צילום: SHUTTERSTOCK/א.ד.א.פ. קריאייטב

לשאלות: bait-b@yedioth.co.il

רוטי אבירי (מימין) והזילברמנים.  
צלחות מוכנות במקור

לטוסטר ולאכול".

מה עוד אפשר להכין מראש? כדאי, לדבריה, להכין צלחת של ירקות חתוכים ופירות – ולהניח אותם במדף נגיש וקרוב לעין במקרה (או על השיש). חיתכו את הירקות והפירות בצורה מפתה – רצועות גזר, פלפלים, סלרי או פטריות, עגבניות שרי, מלפפונים וגזרים קטנים ואפילו תירס גמדי. העיקר שיהיה שטוף ומוכן לחטיפה ולנגיסה. אם יש לכם זמן – בשלו קלחי תירס טריים על הבוקר והשאירו אותם בסיר החם. תירס מכיל שפע של סיבים תזונתיים, מגניזיום, ברזל, ויטמינים מקבוצה B ולוטאין – החשוב לבריאות העיניים. ועוד: בייגלה מקמח מלא יכול להיות ארוחה קלה יחד עם גבינה לבנה. שימו ליד הבייגלה קערה ריקה שבה ישימו את הגבינה ו"ינגבו" ממנה להנאתם עם הבייגלה.

עוד רעיונות שאבירי מציעה לבני הווג: "רצוי להחזיק במזווה קופסאות שימורים כמו תירס, חמוס, אפונה, טונה – זו בהחלט יכולה להיות תוספת מזינה לארוחה". למופתעים היא מסבירה: "רוב השימורים לא מכילים חומר משמר. השימור נעשה על ידי עיקור בחום, ורוב הערכים התזונתיים נשמרים".

כנ"ל גם ירקות קפואים, ששומרים על הוויטמינים שלהם ודורשים בסך הכל בישול מהיר ערב קודם. ילדים גדולים יותר יכולים לחמם אותם בעצמם במקור. למשל ברוקולי, שעועית ירוקה, קלחי תירס או אדממה – שיכולה לספק את הצורך לנשנש, מכילה הרבה חלבון, סיבים תזונתיים, ויטמינים, סידן וברזל, דלה בשומן רווי ועשירה בשומן רב בלתי רווי.

### חטיפים ממעט סוגים

ומה לקנינו? מומלץ, אומרת אבירי, להרגיל את הילדים שאם בא להם משהו מתוק – במקום לג' שות לארון הממתקים והחטיפים, עדיף לקנח בגביע יוגורט, ואפשר להוסיף לו גרנולה או אגוזים ושקדים מדי פעם כדי לגוון. הניחו במקרר יוגורטים לבנים ולצידם אופציות לתוספות שאפשר לערבב בהם: פירות חתוכים בצבעים שונים, אגוזים ושקדים חתוכים, גרנולה וכו'. היוגורטים הם מקור לחלבון איכותי, סידן וחירקים "טובים".

אם זה פחות מצליח, החזיקו במקרר מעדני חלב מופחתי סוכר, והדריכו את הילדים לאכול מהם במקום לקחת ממתק. כך הם ירוויחו חלבון איכותי וסידן במקום קלוריות ריקות. קנינו נוסף שאפשר להכין מראש הוא קרטיבים על בסיס פירות (שרב-טים). אפשר להכין אותם לכד עם הילדים או לקנות שרביטים קפואים על בסיס פירות.

כיוון שלא פעם אין ברירה והילדים חייבים גם ממתקים וחטיפים, כדאי להקפיד שבארון יהיו די חטיפים וממתקים – אבל במגוון קטן של סוגים. מגוון גדול מפתה לטעום מכולם.

ולבסוף שני דברים לא פחות חשובים. אבירי: "ראשית, הניחו את הילדים בצורה יפה שגם בחופש הגדול, כשהם בבית ולבטח רוצים לא מעט מול מסך הטלוויזיה – לא אוכלים ארוחה מול הטלוויזיה. בדיוק כפי שאתם לא מרשים להם לעשות זאת ביום רגיל בארוחת הערב. יושבים ליד השולחן לאכול. ושנית, הניחו בקבוקי מים בכל פינה בבית כדי להגביר את הסיכוי שהילדים ישתו מספיק. אפשר עם טיפת לימון ועלי נענע".

### גי'נג'ר ולימון

השתמשו בעשבי תיבול טריים ומיובשים ובירקות במקום תבולן במלח ואבקת מרק. ריחן, תימין, כוסברה, סלרי, בצל, שום, גי'נג'ר או לימון



צילום: יאיר שגיא

בארוחת ערב".

ומה לארוחת צהריים? אבירי: "אני ממליצה להכין לכל ילד צלחת אישית ערב מראש, במקרה, שאותה יחמם במיקרו. חשוב שבצלחת יהיו פחמימות, חלבונים וירקות. אמרו להם שאם הם עדיין יהיו רעבים, מותר להם לחמם מנה נוספת מהסיר, ותסבירו שבצהריים אין צורך בלחם. אם קורה שביום מסוים אין אוכל מבושל – אפשר בהחלט לאפשר לילדים לחמם במיקרו שניצל קפוא מוכן מהסופר. כל עוד זה מדי פעם, זה לא נורא. מדובר בנתחים של חזה עוף, שאפילו סופגים פחות שמן לעומת שניצלים שאנחנו מטגנים בבית".

### סנדוויצ'ים גם בחופש

גם בחופש הגדול, אומרת אבירי, כדאי להכין לילדים סנדוויצ'ים, אפילו שאין בית ספר: "מומלץ לץ להכין מראש כריכים עם אותה תכולה שהייתם רגילים להכין להם לבית הספר ולגן ולהניח במקרה. השתמשו בלחם ולחמניות מקמח מלא, והעדיפו מר-כיבים עתירים בחלבון כמו טחינה, גבינות לבנות עד 5%, גבינות צהובות עד 15%, חביטה או טונה. הוסיפו ירקות כמו מלפפון, חסה, פלפל או עגבנייה, שיוסיפו ויטמינים ומינרלים ויתרמו לאסתטיות של הכריה. אפשר גם טוסטים מלחם מלא עם גבינות צהובות דלות שומן יחסית, פרוסת עגבנייה ומעט ויתים. כל מה שהילד יצטרך לעשות הוא להכניס

וההורים בעבודה. אלה טיפים שיכולים לסייע לכל משפחה גם בשגרה, כשהילדים חוזרים הביתה מבית הספר רעבים וצריכים להכין ולהגיש לעצמם את ארוחת הצהריים כשההורים עדיין בעבודה.

### לחם, כן או לא

יוגב וילברמן (38) עובד בהייטק, ואשתו אתי (41) היא מנכ"לית ובעלי חברת אינפניטי, המתמחה ביכויא מתנות ממותגות. הם הורים לשני זוגות תאומים: הבנים אופיר ואפק, בני שמונה וחצי, והתאומות דניאל ותמר, בנות שלוש. יוגב: "אני חוזר הביתה ברוב המקרים לא לפני שש בערב. אז אני מתפנה לילדים, להכנת ארוחת הערב ולכל מה שמסביבי. אתי גמישה יותר בשעות שהיא נמצאת בבית עם הילדים, כך שאחרי הצהריים היא תמיד איתם. עם זאת לא פעם קורה שהבנים חוזרים מבית הספר אין איש בבית, והם מגישים לעצמם את ארוחת הצהריים שאתי הכינה ערב קודם בסירים. במקרה שלנו תמיד יש אוכל והרבה. אמא של אשתי מגיעה אלינו בדרך כלל בימי ראשון כדי לשמור על הילדים, והיא מביאה איתה את המאכלים שכולנו אוהבים בסירים גדולים, כך שזה מספיק לכל השבוע. אבל דווקא השפע הזה במקרה מדאיג אותי. הילדים ממלאים שוב ושוב את הצלחת, מעמיסים מכל טוב, ואת ההרגל הזה הייתי מאוד רוצה לשנות, אחרת הם ייראו כמוני. חשוב לי להראות להם מודל אחר של אכילה נכונה, גם כשאין שוטר לידם. כשאני בא הביתה הם מרגישים היטב את הגבולות שלי. למשל, אני לא מרשה להם לאכול לחם בארוחת הערב. אני מארגן לכל אחד מהם צלחת עם הרברים שהוא אוהב, וקצת מכל דבר: תירס, ירקות, חביטה, גבינה ועוד, אבל אני קובע את הכמות כדי שלא יפריזו".

אתי מעירה: "יוגב חושב שלחם זה אחד הגורמים להשמנת יתר אצל ילדים". אבירי ממחרת לתקן: "זה ממש לא נכון. הילדים חייבים לאכול בארוחת הערב לפחות שתי פרוסות לחם. תקפידו שזה יהיה לחם בריא. בלי לחם ברור שהם יישארו רעבים ויבקשו תוספות לצלחת. אפשרו להם לאכול שתי פרוסות לחם בארוחת בוקר ושתיים

