



# "אנחנו ארגונינאים, הבנות שלנו מעדיפות בשר על ירקות. איך משנים את זה?"

דבי ונסטור רובין, הורים לשלוש ילדות, מודאגים ומודים: אצלנו בבית אוכלים הרבה ממתקים, חטיפים ובשר, ומעט ירקות ופירות • איך להגביל את אכילת הממתקים (לקנות פחות ולסמוך על הילד) ולהגביר את אכילת הפירות והירקות (לשתף, לשחק ולהיות יצירתיים)

איתן גליקמן

ועוגות", אומרת דבי. אנחנו יושבים בסלון בית המש' פחה יחד עם אבירי ומנסים ללכנ את הסוגיה. הכלבה המרהימה, ליידי, מתנהגת כמו ליידי ויושבת בשקט ומקשיבה לאורך כל השיחה.

"מה נכון?" שואלים בני הזוג. "צריך להבין קודם כל שאם עובדים ביחה, אפשר להתמודד עם העניין ולהרגיל את הילדות לאכילה נכונה. צריך לגרום להם לרצות, ובנוסף לשים גבולות ברורים. הפתרון הוא לא למנוע לגמרי כניסת ממתקים הביתה, כי אז זה ייצור תחושת חוסר, והילדות פשוט יאכלו אצל אחריים בכל הזדמנות, וכפליים ממה שהן אוכלות בבית. אצל כולנו הימנעות מוחלטת יוצרת חסך וכמיהה. הרבה פעמים הורים מספרים לי שהם 'תפסו' את הילדים 'גונבים' ממתקים מהארון. מדובר בילד שלקח בסתר כי ידע שלא נרשה לו, ובנוסף זה גרם לו לשקוה חשוב שהממתקים לא יהפכו לאישי. ככל שנעשה מהם אישי, כך הילדים ירצו יותר מ'התפוח של עץ הרעת'. צריך פשוט לקבוע גבולות, כמו שקובעים גבולות לזמן ישיבה מול המחשב, או לצפייה בטלוויזיה."

הוא חיוך של אשמה, הוא מסביר: "אני מאוד אוהב את החטיפה הזו, ובכלל חטיפים מלוחים, ואני מאוד רוצה להפחית, אבל זה יהיה קשה ממש, כי זו אהבה גדולה שלי."

במשך רקות ארוכות מנסים דבי ונסטור, זוג חייכני ונחמד, בני 38, הורים לשלוש בנות – יערה (12), שיר (9) ועדי (4.5) – להבין אם הם מגזימים בכמויות החטיפים והממתקים שאוכלים אצלם בבית. נראה שכן. דבי: "המטרה שלנו היא להגיע למצב שבו נפחית בכמויות של וגם נדע ונשלוט במה וכמה נכנס הביתה, מה אוכלים ובאיזה מינון. זה לא פשוט להגיד לילד שלך: אסור לאכול יותר ממתקים. אנחנו חייבים להפחית באכילת שוקולדים, לחם עם ממרח שוקולה, אבל חייבים להבין איך עושים את זה נכון, לסגל הרגלים בריאים יותר לכולנו, ובעיקר לבנות". דבי היא מנהלת חשבונות ונסטור הוא מנהל קייטרינג. כיאה לארגונינאים גאים, הם אוהבים לאכול בשר על כל סוגיו, ורצוי עם הרבה שומן. "הבנות מתות על בשר על האש, וגם על ממתקים



כשבני הזוג רובין מכפר-סבא פתחו בפנינו ובפני הריאטנית של תנובה, רותי אבירי, את ארון המטבח שלהם, מה לא ראינו שם? לפחות שלושה סוגים של דגני בוקה, קופסאות של ממרחי שוקולה, עוגיות מסוגים שונים, חטיפים למיניהם, ובעיקר – הרבה מאוד שקיות תפוצ'יפס, האהבה הגדולה של המשפחה, ובעיקר של נסטור, אבי המשפחה. בחיך גדול, שלא ברור כמה ממנו הוא חיוך של נהנתנות וכמה ממנו

## המתכון שלנו



### הפעם: השף משפר מתכון של סלט ירקות פשוט

**המתכון:** הקורא ישראל כתב לנו את המייל הבא: אני מכין סלט ירקות ככה: פורס עגבנייה לקוביות קטנות, קורע קרעים של כמה עלי חסה וכמה גבעולי פטרוזיליה, שם קצת מלח ופלפל ושופך תערובת של מיץ לימון טרי ושמן זית על הירקות. יוצא לא רע, אבל אנחנו אוכלים לפעמים במסעדה מזרחית שסלט הירקות בה, עם אותם מרכיבים, יוצא יותר טעים.

### הצעה הבריאה של השף והדיאטן שגיא שוורץ:

תחילה אומר כי אין ספק שסלט טעים הוא אחד המפתחות הכי קלים ופשוטים ליישום על מנת לאמץ אורח חיים בריא. אם נקפיד להגיש סלט בכל ארוחה, כבר עשינו צעד גדול לשמירה על בריאותנו וצעד נוסף לעבר הגעה למשקל האידיאלי שלנו.

אז איך הופכים סלט ירקות "פשוט" לסלט שהוא חגיגה? ישנם כמה וכמה טריקים כדי לעשות זאת:

1. טריות: אם הירקות ועשבי התיבול שבהם אנו משתמשים טריים, הסלט הרבה יותר טעים. כדאי להקפיד לקנות מלפפון ועגבנייה טריים בכמות קטנה כל יום או יומיים, במקום לקנות כמות גדולה פעם בשבוע (ולזרוק חצי מהכמות לפח).  
2. להשתמש בכמות גדולה יותר ובמגוון של עשבי תיבול. פטרוזיליה, כוסברה, מעט עלי נענע ושמיר יהפכו כל סלט רגיל למדהים. וככל המרבה הרי זה משובח (רק לא להגזים עם הנענע).  
3. לימון ועוד לימון! גם במקרה זה, כל המרבה, הרי זה משובח!  
4. שמן זית טעים. ישנם הבדלים עצומים בין השמנים השונים אשר קיימים בשוק. אני מעדיף להשתמש בשמן זית ישראלי בעל תו איכות של ענף הזית ומקפיד להשתמש בשמן בעל טעם מודגש שיעשיר את הטעמים של הסלט ולא ייעלם ברקע. (אגב, מחקר שהתפרסם לאחרונה מצא קשר בין צריכה מוגברת של שמן זית ובין הפחתת הסיכון לסוכרת, כך שאין לכם מה לחשוש מצריכה מוגזמת של שמן זית. ההפך הוא הנכון).  
5. חיתוך. הסוד של סלטים רבים הוא חיתוך מקצועי בסכין שף חדה, מה שמתקבל הוא ירקות קצוצים דק שיותר כיף לאכול. אם אתם אוהבים סלט קצוץ דק דק שווה להשקיע בסכין חדה מאיכות טובה או אפילו לנסות את אחד מקוצצי הסלט המהירים שנמכרים היום בכל מקום. אפשר לעשות מזה גם זמן איכות עם הילדים: לטפוח ירקות בכל מיני צבעים ויחד איתם להפעיל את הקוצץ ולהכין סלט כיפי.

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



דיאטנית תנובה רותי אבירי  
עונה לשאלות קוראים בנושא  
תזונה משכחתית

## תשאלו את רותי

### הילד מתנפל על ממתקים כשהוא אצל החברים

אצלי בבית משתדלים לאכול בריא. שותים מים, לא קונים משקאות ממותקים והכל טוב. הבעיה שכל פעם שבני הקטן בן השבע מגיע לחברים הוא מתנפל על הקולה והמתוקים כמוצא שלל רב. זה אפילו קצת לא נעים ומביך כי הוא מתנהג כמי שמחסירים ממנו אוכל, למרות שאני יודעת שהוא אוכל הרבה יותר טוב ונכון מאצל החברים. מה עושים? (רוני, גני תקווה)

רותי עונה: את מתארת תופעה מאוד נפוצה - נבתיים שבהם מתנזרים לחלוטין ממתקים נוצר אצל הילדים חסך שמוצא פורקן בכל מקום אחר שבו הם נחשפים לממתקים, כמו למשל אצל החברים. האמת שאני אפילו שומעת לא מעט מהורים שלא מחזיקים ממתקים בבית, שהילדים שלהם הולכים לחברים בשביל לאכול שם ממתקים ולא כי הם אוהבים את הילד ורוצים לשחק איתו. ברור שתוצאת לוואי כזאת אינה רצויה. הממתקים לא אמורים להפוך למושא תשוקה כל כך גדול וככה לנהל את סדרי העדיפויות של הילד ולהימנע בעודף בכל פעם שהילד ייתקל בהם.

לכן, אני ממליצה לך לשקול כן להחזיק ממתקים בבית, אך להחזיק כל פעם רק 2 סוגים באופן שהילד לא יתפתה לאכול הרבה מדי, כמו שקורה כשיש מגוון גדול לפניו.

פעמים רבות הורים גם שואלים אותי אם נכון יהיה לבקש מהורי החבר שהילד הלך אליו שלא לתת לו ממתקים. אני חושבת שהאפשרות שההורה האחר יגיד לילדך "אמא לא הרשת לי לתת לך ממתקים" עלולה לפגוע רגשית בילד באופן שבו ראי לא היינו רוצים, ובנוסף עלינו כהורים להכיר במציאות שתמיד יהיו מצבים בעתיד שבהם הילד לא יהיה בשליטתנו ולא תמיד נוכל להשפיע עליו. לכן, הטיפול בנושא צריך להיות מול הילד עצמו, בלי ליצור לו את החסך ואת המחשבה שממתקים הם דבר רע ושחסך לגעת בהם. הרי שאז גרמנו לנזק נוסף: לא רק שהילד ישתוק אליהם ויאכל מהם בעודף, אלא גם תצטרף לאכילה תחושה קשה של יסורי מצפון.

בנוגע לשתייה, כאן אני ממליצה לא להחזיק שתייה מתוקה בבית. שתייה מתוקה היא אחת הסיבות העיקריות להשמנת ילדים וכדאי להקטין כל חשיפה אפשרית אליה. אפשר להחזיק קנקני מים ששמנו בהם מעט לימון ועלי נענע כדי לתת להם מעט טעם ורעננות ולדבר עם הילד על החשיבות שבשתייה מים. אפשר להביא אותו לחבר עם הבקבוק עם ה"משקה המיוחד" שלו ולקוות שהחבר ירצה גם "משקה" כמו של ילדך וששניהם ימנעו משתייה ממותקת.

צילומים: דנה קופל



נסטור ודבי לקנות רק שני סוגי ממתקים



שאפשר).  
**להגיש נכון:** כדאי להגיש אותם לילדים בצלחות גדולות ויפות ובצורה אסתטית ומגרה. עדיף גם להגיש כאשר הם רעבים - אז הסיכוי שיטעמו גדול יותר. אפשר לעשות מהירות והפירות הצבעוניים והחתיכים "פרצוף" על הצלחת, או צורות אחרות שישעשעו את הילדים ויגרמו להם לרצות לאכול. העדיפו לשלב פירות ממותקים, כמו מנגו, ענבים או אפרסמון.

**לשתף בבחירה ובהכנה:** אפשר לשתף את הילדות בבחירה של הירקות והפירות וגם בבישול ובהכנת המאכלים. אבירי: "לכו עם הילדים לסופר ובקשו מהם לחפש ירק או פרי שלא טעמו אף פעם".  
**לשחק:** אתם מתבוננים על הצלחת שלהם, מכסים לרגע את עיניכם, ואז הם אוכלים דבר אחד או שניים. כעת אתם מסירים את הידיים מהעיניים ומנחשים מה חסר בצלחת. גרסה נוספת: אתם מכסים עיניים, הם לוקחים חתיכת פרי או ירק ומתחילים ללעוס, אתם מסירים את הידיים מהעיניים ומנסים לנחש איזה פרי או ירק לקחו לפי צורת הלעיסה והצליל. אפשר גם להמציא שמות למאכלים: לפלל עם גבינה יכול להיות "אמבטיית קצף", ברוקולי טבול ביוגורט יכול להיות "עץ מושלג".

**דוגמה אישית:** אבירי: "אולי הכי חשוב, כמו תמיד - אכלו בעצמכם ירקות ופירות, כי אין כמו דוגמה אישית".  
אחרי כל זה, נסטור כבר טיפה פחות מוטרד. "רשמתי הכל", הוא אומר. "המשחקים נשמעים נחמה. ללכת עם הילדות לסופר ושכל אחת תבחר מה שהיא רוצה יהיה מצוי, ולבשל ביחד זה בהחלט יוכל לעזור".  
בתיאבון ובהצלחה.



רותי אבירי

על זה, בצורת משחקים שונים. אם למרות ניסיונות חוזרים הילדה רוחה אותו, אפשר להחליט שהיא לא אוהבת. אבל גם אז, זה לא אומר שהטעם שלה לא ישתנה בעוד כמה זמן, ואז יהיה אפשר לנסות שוב".  
הורים מכירים את הסיפורים על הילד שלא נוגע בביצים בבית, אבל הגננת מספרת שבגן הוא אוכל ביצים כמו כולם. בקיצור, לפעמים זה לא הם, זה אנחנו. אם הילד סירב למוזון שהוצע לו, או שלא התחשק לו, המשיכו בכל זאת לשים את המוזון על השולחן ותנו לו את האפשרות לבחור בו אם ירצה, מסבירה אבירי.

**הנה כמה טיפים שהיא מציעה:**  
**לבחור נכון:** כבר בסופר, כדאי לבחור פירות וירקות גדולים, מכריקים ויפים (וטרניים וטעימים עד כמה

הצבת הגבולות מתחילה כבר בשלב הקנייה. אבירי: "כשהולכים לסופר, כדאי להגביל את קניית הממתקים והחטיפים לשני סוגים בלבד ככל פעם". בנוסף, כדאי לסמוך על יכולת הוויסות של הילדים. כלומה, לא "להחביא" את הממתקים והחטיפים, אלא להניח אותם בארון כרגיל ולתת לילדים תחושה שיש, שלא חסר, גם אם לא אוכלים ללא הגבלה. אל תיתנו לילדים תחושה שאתם "נגד ממתקים", ממתקים הם לא דבר "רע", אומרת אבירי, אבל הם לא תורמים הרבה לבריאות הפיזית, ולכן אנחנו לא אוכלים אותם במקום ארוחה, ולא מגזימים. ולבסוף, אומרת אבירי, "אם רוצים להפחית באופן כללי את כמות הסוכר שילדים צורכים, חובה לשים לב לכמויות הסוכר גם במאכלים שמכילים בבית, כמו עוגות, בלינצ'ס וכו', ולהפחית גם שם את הכמויות - אבל בהדרגה, כדי שהילדים יתרגלו ולא יפסיקו לאהוב את המאכל".

### שוק חופשי

ואם מדברים על סוכר, עדיף שרוכזו יגיע מפירות ולא ממתקים. בכלל, פירות וירקות הם מרכיב חשוב בתזונה, וחשוב להרגיל את הילדים, וגם את המבוגרים, לצרוך אותם. אבל דבי ונסטור קצת מו"דאגים, כי הילדות לא כל כך אוכלות פירות וירקות. הם מודים שבמקרה של המשפחה יש יותר לחמים, גבינות ובשר מאשר ירקות ופירות. "אנחנו רוצים שהילדות יאכלו יותר פירות וירקות, אבל לא כל כך הולך לנו עם זה", אומר נסטור. "הן ארגוניאיות, הן מעדיפות בשר..."

אנחנו מנסים להבין מה יגרום לבנות לאכול את הדברים הבריאים הללו. כמו במקרה של הממתקים, חשוב לא "להכריח" ילדים לאכול פירות וירקות. אבירי: "אנחנו רוצים לגרום להם לאכול, להיחשף לכמה שיותר סוגים של פירות וירקות, ולהחליט בעצמם מה הם אוהבים ומה לא. אם פעם אחת הצעתם פרי או ירק, או בכלל מוזון מסוים, והילדה לא כל כך אהבה, אל תחליטו מיד שהיא 'לא אוהבת' אותו. זו תהיה נבואה שמגשימה את עצמה. נסו שוב, נסו בצורת הכנה אחרת, בצורת הגשה אחרת, בהזדמנות אחרת שבה הילדה רעבה ולא שבעה, נסו בליווי פעילות משחקית כלשהי שתחבב על הילדה את המאכל. תשקיעו מחשבה. אם הילד לא אוהב ירקות חיים, נסו להגיש לו ירקות מבושלים. ואם זו הצורה שמרתיעה אותו, נסו להכין מרקים טחונים ו/או לשלב ירקות בפשטירות, שבהן הירק לא ממש נראה לעין. מצאו דרכים לשלב ירקות ופירות בתפריט מבלי לדבר

### סוכר בקפה

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

