

פרויקט בית בריא

בשיתוף חברת תנובה

אז מה תרצו

איתן גליקמן



"חייבים להיות יצירתיים". רובין בני משפחת גליקמן

נסטור רובין שובר את הראש מדי בוקר מה לשים בכריכים של שלוש הבנות כדי שיאכלו טוב בבית הספר ובגן. לדיאטנית רותי אבירי יש כמה טיפים עבורו • בשיתוף חברת תנובה

הדיאטנית רותי אבירי: "מה יגרה את הבנות לאכול? מה ייחשב בעצם לכריך אמיתי, טעים ובעיקר בריא שהן יאהבו?"

אבירי משיבה: "הרבה פעמים ילדים לא ממש אוכלים את הכריך, וזה בהחלט מתסכל. אנחנו נוקמים מוקדם ולפעמים אפילו רצים למכולת כדי שהלחמניות יהיו טריות. אנחנו משקיעים זמן, מחשבה והרבה אהבה בהכנתו של הכריך לבית הספר, ובסוף הוא חוזר הביתה בשלמותו. ואז אנחנו שואלים את עצמנו: איך זה יכול להיות שהילד לא רעב? איך הוא השאיר את הכריך בתיק שלו? מה הוא אכל בבית הספר, או איפה בעצם טעינו?"

המסקנה של אבירי היא ש"כנראה טעינו כשחשכנו שזה באחריות שלי" נו שהילדים יאכלו את הכריך בבית הספר. האחריות שלנו חלה בעצם

בכל בוקר כשנסטור רובין מכפריסבא מתעורר הוא "שובר את הראש" מה לשים בכריכים של שלוש בנותיו: יערה (12), שיר (9) ועדי (4.5). אשתו דבי יוצאת בבוקר לעבודה, והבעל המסור הוא שאחראי על הכנת הכריכים לבית הספר ולגן: "אחת לא רוצה ממרח, השנייה לא סובלת מיוגו, והשלישית אם אין חביתה לא מוכנה לאכול", הוא מספר, "כל אחת והדרישות שלה. זו משימה שעל פניו נראית מאוד קלה, אבל בכל יום אני מוצא

את עצמי 'נלחם' מחדש כדי 'להמציא' מה להכין לבנות לאכול. זו משימה לא פשוטה: חייבים להיות יצירתיים ולהיות בין מה בדיוק הבנות רוצות – אחרת הכריכים יחזרו שלמים הביתה וזה לא מה שאנחנו רוצים. הכל חייב להיות מדויק כמו שהן רוצות".

בשלב הזה שואלת דבי את



רות אבירי

הסדר כן קובע

בודקים את רשימת הרכיבים על המוצר? אם הסוכר מצוין בין המרכיבים הראשונים ברשימה ניתן להסיק שהמוצר מכיל הרבה ממנו, וההפך



המתכון שלנו

והפעם: השף מכין מתכון של טוסט בריא

היי שגיא, אצלנו בבית אוכלים טוסט לארוחת ערב כמעט כל יום. איך אפשר להפוך אותו ליותר בריא?

הצעה של השף והדיאטן, יועץ תנובה, שגיא שוורץ:

ראשית, אני לא ממליץ לאכול כל יום אותה ארוחה שוב ושוב. כשמדברים על תזונה, גיוון הוא העיקרון הכי חשוב. כאשר אנו מגוונים את הדיאטה שלנו, ונהנים מירקות, דגנים, גבינות, קטניות, דגים, בשר, פירות, ביצים, עשבי תיבול וכו', גופנו סופג את כל החומרים שלהם הוא זקוק כדי לשמור על בריאות תקינה.

בנוסף, ככל שאנו מגוונים את הדיאטה שלנו, הסיכוי שמהו במזון יזיק לנו (למשל שומן טראנס, שומן רווי, חומרים משמרים, צבעי מאכל מלאכותיים, מלח, סוכר וכד') גם הוא נמוך, מאחר שאיננו אוכלים כמות גדולה ממנו אלא אוכלים קצת מכל דבר. לגבי הטוסט: כל ארוחת ערב חייבת, לדעתי, לכלול ירקות. אם מכינים טוסט, אז עדיף שיהיה לידו סלט או אפילו סתם ירקות חתוכים לרצועות. תזכרו: גם טוסט יכול להוות חלק מתזונה בריאה ומאוזנת.

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

דיאטנית תנובה רותי אבירי עונה לשאלות קוראים בנושא תזונה משפחתית

תשאלו את רותי

איך לעזור לילדה להתמודד עם דימוי גוף נמוך?

פחות 5 ק"ג, או אמה שחושבת שדיאטה זו דרך נהדרת לרדת במשקל.

הרבר היותר משמעותי שעלול להתרחש כתוצאה מכך הוא הפרשנות שהיא עלולה לתת למחשבות האלה. בתך לא רק עלולה לשפוט את עצמה באותם קריטריונים, אלא אף עלולה לחשוב שאת שופטת אותה באותם קריטריונים, ואולי פחות אוהבת או מעריכה אותה אם היא לא נראית כמו הדוגמנית שבפרסומת.

את בהחלט יכולה לעזור לה, ויש לך הרבה מה לעשות בנרון. את יכולה לשמש לכתך דוגמה אישית להתנהלות בריאה פיזית ונפשית בחיים עם הגוף שלך, תוך קבלתו ככל צורה וגודל שבו הוא נמצא. תשתדלי לאכול בריא, לעסוק בפעילות שאת אוהבת, ולדבר בשפה שמקבלת את עצמך ואת גופך וכך תעבירי מסר של איך נראה ומרגיש דימוי גוף תקין.

ההשפעה שלך על בתך בצומה ובעלת חשיבות רבה בקביעת המחשבות והפרשנות שלה בנוגע לעצמה. תשתדלי להתבטא בסביבתה באמצעות משפטים כגון: "אני משתדלת לאכול בריא, לעשות ספורט שאני אוהבת וזה הגוף שלי כמו שהיא". אם את לא מרגישה נוח עם הגוף את לא אמורה לשקר, אלא להגיד משפטים כמו: "לא הקשבתי לגוף ואכלתי קצת יותר מדי. מאחר אקשיב לו יותר"; "אכלתי מאוד לא בריא במשך תקופה ארוכה. אנסה להקפיד יותר על אוכל בריא"; "הפסקתי קצת עם הפעילות שאני רגילה לה וזה חסר לי מאוד". שיהיה בהצלחה!

שאלות: bait-b@yediath.co.il



הוד ינובה
סגן מנהל אגף
המו"פ בתנובה

שמתם לב שהגבינה הלבנה פחות מלוחה?

תעשיית המזון עומדת בפני אתגר מסובך: איך הופכים מוצרים לבריאים יותר ומשאירים אותם טעימים

הלקטוז נמוכה מאוד, אך המתקת העצמית של 2 חדי הסוכר המרכיבים אותו גדולה הרבה יותר. בגוף האדם משמשים הסוכרים לאספקת אנרגיה למערכות הגוף השונות. כדי להפיק אנרגיה מסוכר מפרקת מערכת העיכול את הסוכרים לתתי-יחידות בסיסיות. הגלוקוז הוא הסוכר הנספג לדם ומפוזר באמצעותו לאיברים השונים. גם הלקטוז מפורק במערכת העיכול על ידי אנזים לגלוקוז ולגלקטוז. לאורך הדרך הבנו שאם נצליח לחקות את תהליך פירוק הלקטוז שמתרחש בגוף האדם אצלנו נו במפעל כחלק מתהליך הייצור, נוכל ליהנות ממתקת תוספתית שמקורה ברכיבי החלב הטבעיים, ובזכות זאת, להפחית את המתקת שמתקבלת מהוספת הסוכר.

לאחר ניסיונות רבים מצאנו את הדרך הטובה ביותר לייצר שוקו מחלב שעבר פירוק לקטוז. הצלחנו להפחית ב-30% את תוספת הסוכר – ולזכות בצינונים גבוהים במבחני טעימה של ילדים ובני נוער, מול מוצרים דומים ללא הפחתת סוכר. גבינה לבנה מופחתת מלח: אמנם אחוז המלח שאנו מוסיפים לגבינה הלבנה שלנו אינו גבוה בהשוואה למאכלים מלוחים אחרים, אך גם במי שפחת מוצרים זו החלטנו להפחית את כמות הנתרן המוסף כדי לשפר את האיכות התזונתית של הגבינות.

מלח מעגל ומחזק טעמים, מגן מפני זיהומים ומאריך חיי מדף, משנה ומשפר מרקם ועוד. מסיבה זו, מציאת תחליף למלח היא משימה קשה ומאתגרת. תחליפי המלח סובלים מתרמית ירודה ומבעייתיות לשימוש בקרב אוכלוסיות מסוימות כמו נשים בהיריון והסובלים ממחלות כליות.

הגענו להבנה שכדי להקטין את כמות המלח במשפחת הגבינות הלבנות צריך "לחנך את החך הישראלי" בתהליך שאורך זמן וטומן סיכון שהגבינות שלנו יהיו לפתע טעימות פחות ממוצרים דומים בקטגוריה. עם זאת, האמנו שאם הצרכן הישראלי יתרגל לגבינות לבנות פחות מלוחות, עם הזמן היקף צריכת המלח יתמתן וכמויות הנתרן בריאטה הישראלית יופחתו.

כדי להרגיל את חוש הטעם לרמות מלח נמוכות יותר פתחנו בתהליך של הפחתת כמות המלח המוסף לגבינות הלבנות שלנו. כל כמה חודשים הפחתנו אחוזים בודדים, חיכינו כמה חודשים נוספים כדי לאפשר לצרכן להתרגל – והפחתנו שוב. בשיטה זו, הפחתה קלה שבקושי מורגשת למשך פרק זמן מסוים, שיבטיח צריכה חוזרת של המוצרים מופחתי המלח מספר פעמים משמעותי, מבטיחה שהצרכן יתרגל למליחות הנמוכה יותר.

בכל השלבים בתהליך ההפחתה בחנו את דעתם של הצרכנים על המוצרים מופחתי המלח מול מוצרים דומים בקטגוריה, שבהם לא הופחתה תוספת המלח. השנים האחרונות הצלחנו לייצר גבינות לבנות עם 10 טון פחות מלח.

אנחנו, כמוכלי תעשיית המזון, מחויבים כל הזמן לשפר את המוצרים שלנו מהבחינה הבריאותית. זה איננו תהליך קל או מובן מאליה, אבל אם נתמיר בו – כולנו נרוויח.

שוק המזון עובר בשנים האחרונות שינויים דרמטיים, שלא פוסחים גם על ישראל. מגיפת ההשמנה העולמית, שהגיעה גם אלינו כתוצר של הרגלי אכילה הלא מאוזנים, הובילה אותנו למסקנה שמה שהייב חייב להשתנות: תעשיית המזון חייבת לקחת אחריות על כמות הסוכר במוצריה. סיפור דומה מתרחש גם בכל הנוגע למלח: תופעות של לחץ דם גבוה ומחלות לב וכלי דם הפכו לגורמי תמותה חמורים ביותר, ואיתם התפתחה התובנה שתוספת מלח במוזונות נמנית עם הגורמים המשמעותיים לתופעות אלו.

במקביל, הצרכנים משתנים: פתאום הם לא מתעניינים רק בטעם ובמראה המוצר, אלא משקיעים דקות ארוכות בקריאת התווית: כמה כולסטרול? כמה אחוזי שומן? ונתרן? ושומן טרנס? הצרכנים, שהפסיקו להיות פסיביים ומתחילים לגלות מעורבות, משפיעים משמעותית על הכיוונים החדשים של תעשיית המזון.

כל ההתרחשויות הללו נוחות בסופו של דבר על שולחנו של טכנולוג פיתוח המזון. הוא האיש שבונה ומפרק מוצרים, ומתאים אותם לדרישות של קהל הצרכנים. אצלנו בתנובה, טכנולוג הפיתוח הוא האיש שמרכיב בעזרת חלב וחומרי גלם נוספים מתכון שבסופו של דבר יהפוך ליוגורט, למעדן, למשקה חלב, לגבינה לבנה או צהובה. הוא שיחליט כמה סוכר להכניס, וכמה מלח.

אלא שהמשימה שלו הופכת להיות מורכבת יותר כשהצרכן מעוניין במוצר מתוק – אבל בלי תוספת סוכר; כשהצרכן מעדיף מזון מלוח, אבל ללא תוספת מלח; כשהוא מחפש מרקם קרמי, מלא ומפנק – אבל עם 0% שומן, או מוצר צבעוני ומעורר תיאבון ללא צבעי מאכל.

אז מה עושים? איך נוגעים דווקא במוצרים היומיומיים, אלו שנמצאים במקרר הצרכנים על בסיס קבוע, ועושים בהם שינוי בריאותי? הנה שתי דוגמאות לפתרונות יצירתיים שמצאו טכנולוגי הפיתוח במרכז המו"פ של תנובה לדילמות הטכנולוגיות הללו.

שוקו מופחת 30% תוספת סוכר: שוקו הוא משקה פופולרי ביותר בקרב ילדים. לכן, אחד האתגרים הראשונים שהונחו על "שולחן הפיתוח" של המו"פ (מחקר ופיתוח) היה הפחתת סוכר במשקה בלי לפגוע בטעם.

הוספת קקאו לחלב מביאה איתה טעמים מרירים שאינם אהובים על ילדים ולכן מקובל בתעשייה שלנו להוסיף סוכר כדי לעדן את המרידות. איך אפשר להפחית סוכר ולא לפגוע בפרופיל הטעם של השוקו?

קיים הפתרון הקל, המהיר, הזול והפשוט: החלפת הסוכר המוסף בממתקים אחרים – מלאכותיים, אינטנסיביים, "טבעיים" וכיו"ב. פתרון כזה לא מתקבל על הדעת כשמדובר במוצר שקהל הציבורנים שלו צעיר ושתדירות הצריכה שלו כל כך גבוהה.

אנחנו בחרנו בדרך המסובכת יותר. בחלב, באופן טבעי, יש סוכר שנקרא לקטוז – יחידת סוכר המורכבת מ-2 תתי-יחידות קטנות יותר – חדי-סוכר – כשם גלוקוז וגלקטוז. מתקנתו של

היום בכריך?



כך תכינו כריך מנצח



- הכי טוב להשתמש בלחם מחיטה מלאה. במרכולים אפשר לרכוש לחם אחיד מלחם מלא, פרוס, שמחירו בהחלט סביר.
- לכריכים עם הרבה מילוי תבחרו לחמנייה או ג'בטה – הם ישרו את היום הרבה יותר טוב.
- אפשר להכין טורטייה לבית הספר עם ירקות חתוכים: גזרים, אבוקדו, מלפפ. לעטוף את הכל ברידי אלומיניום, לחצות לשני רולים גדולים והצלחה מובטחת.
- כשמכינים כריך עם גבינה לבנה בלבד ללא ירקות כדאי לבחור במרקם לחם צפוף ודחוס כמו לחם דגנים או לחם שיפון מלא.
- "עגבנייה וגבינה בתוך כריך הם שילוב מנצח: בולגרית, צפתית וגבינת פטה תייבשו היטב על מגבת נייר לפני הכנת הכריך. הסיבה: מי הגבינה מרטיבים את הלחם (או הפיתה) ומפרקים אותו.
- הירקות בכריך צריכים להיות יבשים ממים.
- חביתה או ביצה קשה צננו מעט לפני שאתם מרכיבים את הכריך. האדים החמים מרטיבים את הלחם ומפרקים אותו.
- כריך קר תעטפו בניילון נצמד. כריך חם עטפו בנייר פרמנט או ברידי אלומיניום.

רק על שני דברים: הכנת הכריך למקרה שהילד יהיה רעב, ולהשתדל שהוא יהיה בריא ובעיקר טעים לילדים.

אז מה בעצם אפשר לעשות כדי שהילדים יאכלו את הכריך בבית הספר?

אבירי: "אנחנו יכולים לשתף את הילד בהכנתו של הכריך. אם הוא לא מספיק גדול אז צריך לברר איתו מה בדיוק הוא רוצה וכיצד. מומלץ גם לא לשים כל יום אותו דבר בכריך למרות שזה לא נורא. עלינו גם לדאוג שהכריך יהיה אסתטי ומתאים בגודלו לאחיזה נוחה של הילד, כך שלא הכל יתפרק עם האחיזה הראשונה. והכי חשוב: להשתדל שהכריך יהיה בריא. תכינו כריך עם לחם מלא, גבינות מסוגים שונים, טחינה, אבוקדו, טונה וכדומה. תזכרו שבפרוסה אחת של גבינה צהובה יש כמות משמעותית של חלבון וסידן עבור הילדים". המלצה נוספת היא להכין פתק מקורי לילדים יחד עם הכריך, למשל: "לילדה הכי מקסימה בעולם! שיהיה לך טעים ויום מלא חיכים, באהבה מאמא ואבא".

אבירי ממליצה גם לתת לילדים הסברים על מה שהם אוכלים: "על הגבינה, הרכבה והתועלת שיש בה. תספרו להם שסידן מחזק את העצמות, שמוזה בעצם הם מתחזקים וגם גדלים, שתפו את הילדים בהכנת הכריכים. ככל שהכריך צבעוני ויפה יותר, כך הוא טעים יותר. הרכיבו עם הילדים כריכים בריאים עם ירקות מסוגים שונים. הסברים יעזרו וסביר להניח שכשהילדים יבינו מה הם אוכלים זה יעזור גם להם".

נסטור מסכם: "הכי אהבתי את הרעיון עם הטורטיות, זה יכול להיות להיט. ילדים עם טורטייה בבית הספר, עם הרכבים שונים ברול מסודר של ירקות – זה משהו משהו".
לאבירי יש כמה טיפים שיעזרו בהכנת הכריכים.