



**פנאי העיר חדרה**  
יצירה | קהילה | מצוינות



# תזונה למחשבה

## הרצאה להורי ילדי צהרונת פנאי העיר חדרה

תמר כהן

דיאטנית קלינית

החברה למשק וכלכלה



# על מה נדבר היום?

- תזונת ילדים- דגשים
- חשיפה למזונות חדשים והרגלי אכילה משפחתיים
- בחירת מוצרי מזון, קריאת תוויות מזון
- חשיבות ארוחת הצהרים בצהרון
- החוק לפיקוח על המזון בצהרונים
- חשיבות תיווך הארוחה והמלצות לשיפור היענות הילדים
- אלרגיות

# פרדוקס התזונה



ירידה בביטחון  
התזונתי/ סיכון  
לתת תזונה



עליה בצריכת  
המזון



# התפתחות וגדילת ילדים

- לא מודדים בארוחה אחת
- התפתחות הילד נמדדת בסקאלה שבועית ולא יומית
- לסמוך על הילדים בבחירת המזונות
- לכבד את בחירת הילד כמה לאכול ומאיזה רכיב
- לילדים נטייה לאזן את עצמם ברמה השבועית
- ילדים קולטים מעורבות ודאגה מהמבוגר
- 
-



החברה למשק וכלכלה  
של השלטון המקומי בע"מ

# אכילה אינטואיטיבית

- עד גיל 4 לילדים יש אכילה אינטואיטיבית (רעב, שובע)
- ילדים מחקים התנהגות
- האם אנחנו מציבים להם מודל מאוזן?
- אמפתיה כלפי קושי בחשיפה
- לכבד בחירה- מתוך תפיסה של עצמאות הילד



# טיפים לחשיפת הילדים למזונות בריאים

- לא לפחד מרעב
- נוטים "לנשנש" יותר מדי לאחר האיסוף מהגן ואז אין תחושת רעב
- לטעום יחד איתם
- לשתף חברים/אחים באכילה
- להקליל את השיח סביב האוכל
- לא להפוך את הארוחה לזירת מלחמה
- לאכול יחד!
- שפע הוא לאו דווקא חיובי ובד"כ מתבטא באוכל פחות מזין



# קריאת תוויות מזון

- רשימת הרכיבים: סדר הופעתם מעיד על סדר הופעתם במתכון
- להעדיף מוצרים שהסוכר/מלח רחוק יותר במיקום הרכיבים
- קריאה ביקורתית (ציון רכיבים שכלל לא אמורים להופיע במוצר)
- להעדיף מוצרים עם רשימת רכיבים קצרה יותר
- לשים לב האם הערכים הם למנת הגשה או ל100 גרם
- אין חובה על סימון ופירוט תבלינים
- העדפת מוצרים תוצרת הארץ



## קריאת תוויות מזון

● "ללא": המוצר לא הכיל את הרכיב מלכתחילה

● נטול: הוציאו את הרכיב מהמוצר (קפה נטול קפאין)

● מופחת/לייט/קל: מכיל עד  $\frac{2}{3}$  מהרכיב (שומן/סוכר/נתרן)

● דל קלוריות/דיאט: לא יכיל יותר מ-40 קלוריות ל-100 גרם מזון

● ללא תוספת סוכר: לא הוסיפו בצורה מלאכותית סוכר, אך יתכן ומכיל סוכר

באופן טבעי (חטיף תמרים לדוגמא)

● טבעי: רק מוצר שאין בו תוספת מרכיבים ולא עבר תהליך שאינו

הקפאה/קירור/ייבוש/כבישה (פרי מיובש הוא מוצר טבעי)





החברה למשק וכלכלה  
של השלטון המקומי בע"מ

# בחירת מוצרי מזון

- להסתכל מה יש במוצר בפועל ולא להתרשם מסיסמאות
- לשמור על ביקורתיות
- להביט "מחדש" בכל מוצר

רכיבים: סירופ אוליגופרוקטוז (אוליגופרוקטוז, גלוקוז, פרוקטוז, סוכר), פתיתי שיבולת שועל מלאה (מכיל גלוטן), שוקולד חלב (17%) (מכיל סויה), ביסקוויט (12.7%) (קמח חיטה (מכיל גלוטן), סוכר, לתת חיטה, חומר תפיחה (E500(ii)), מלח, חומר מתחלב (לציטין חמניות), חומר טעם וריח), פתיתי דגנים עם קקאו (קמח תירס, קמח אורז, סוכר, קמח חיטה, אבקת קקאו דל שומן, תמצית לתת שעורה (מכיל גלוטן), מלח, סירופ גלוקוז, קינמון, חומרי טעם וריח), פתיתי דגנים (קמח חיטה, אבקת מי גבינה (מכיל חלב), מלח, כורכומין, חומר תפיחה (E500(ii)), חומרי הלחה (סירופ סורביטול, גליצרול), פרוקטוז, עיסת קקאו, דבש, שבבי קוקוס, שמן חמניות, מלח, חומר מתחלב (לציטין סויה). המוצר מכיל 40% דגנים

**מידע על אלרגנים:** מכיל: גלוטן (שיבולת שועל, חיטה, שעורה), חלב, סויה ואגוז (קוקוס). עלול להכיל: בוטנים ואגוזים אחרים (שקד, לוז, מלך, קשיו, פקאן, ברזיל, פיסטוק, מקדמיה).



החברה למשק וכלכלה  
של השלטון המקומי בע"מ

# חלוקת תפקידים בין מבוגר לילד

המבוגר מקנה את  
הרגלי האכילה  
וחושף את הילד  
למגוון

הילדים בוחרים מה  
וכמה לאכול



**תפקיד  
הילדים פשוט  
לאכול**

**דאגו למזון  
בריא ומגוון**

**כבדו את מנגנון  
הרעב והשובע  
של ילדיכם**

**הגישו למרכז  
השולחן ותנו  
להם לבחור**

**תיזמו ארוחות  
משפחתיות**

**שתפו אותם  
בהכנת האוכל,  
ההגשה והפינוי**

**הסתכלו על  
הסך היומי**

**מינימום  
התערבות**

**גלו גמישות  
ויצירתיות**





# דעות קדומות על ארוחת הצהריים בצהרון

- "נחשבת" פחות איכותית
- "תמיד עדיף לאכול בבית" - האמנם?
- ארוחה בצהרון - רק אוכל, האמנם?
- אוכל "מתועש" - מה זה מזון מעובד?



# יתרונות אכילת ארוחת צהרים בצהרון

- השפעה חברתית
- אחריות לסידור השולחן וניקיונו, חלוקת כלי אוכל, שימוש בכלים
- חשיפה מדי יום למגוון מזונות (האם בכל בית מבשלים כל יום פחמימה, ירקנית, חלבון חם, ירק ופרי טרי?)
- חשיפה לרכיבי תזונה שונים שלא תמיד מבשלים בבית (מסורת, מגזר, העדפות שונות של בני הבית וכד')
- הזדמנות לרכוש הרגלים תזונתיים טובים ולהדביק את בני הבית
- כל ארוחה היא הזדמנות חינוכית!



# האוכל המוגש בצהרון- כדאי שתדעו

- כל מוצרי העוף (שניצל, שוקיים, נתחים, קוביות) הינם מנתח שלם
- כל מוצרי הבשר הטחון (קציצות, בולונז) אינם מעובדים ואינם מכילים פוספטים וחומרי עיבוד מסוכנים
- כל מוצרי הבשר עוברים סינון לנתרן ושומן רווי
- אין שימוש באבקות מרק
- כל הדגנים משולבים עם דגן מלא
- אין תוספת סוכר ברטבים
- המטבח עובר בקרה שבועית תברואתית ותזונתית



# המלצות לשיפור היענות הילדים לארוחה

- תיווך נכון של צוות הסייעות והגננות להנגשת האוכל לילדים
- שילוב ילדים בהכנה לארוחה: תורני צהרון/ארוחה (חלוקת כלי אוכל, ניקיון)
- חשוב לעודד טעימה, אך זכות הילד לבחור לא לאכול
- לא להעמיס את הצלחת (ילד גדל להבין שזו הכמות שעליו לאכול)
- בלי התניות: אם תאכל מלפפון תקבל במבה
- מה שלא טעים/נראה לנו- לאו דווקא לא טוב לילדים (רגישות למלח וכיוב)
- ארוחת ארבע: עדיפות להגשת פירות



החברה למשק וכלכלה  
של השלטון המקומי בע"מ

# אלרגיות

- לפי תקנות משרד הבריאות ומשרד החינוך, יש להתאים ארוחה ייעודית לילדים עם אלרגיות/רגישויות על סמך האישור הרפואי
- ההתאמה מתבצעת ע"פ אישור רפואי בלבד
- העיקרון המוביל- שמירה על בטיחות ובריאות הילד/ה
- האוכל הרגיל, למרות כשרותו, אינו מתאים לילדים עם אלרגיה לחלב
- מנה ללא אלרגנים אינה מנת פלא, נותנת מענה ל:  
גלוטן, ביצים, סויה, חלב, דגים, קשיו, פיסטוק, שקדים, בוטנים, שומשום, פקאן, מקדמיה, דגים, מלך ולוז.





# תודה על ההקשבה

