

טיפים לאורח חיים בריא של ילדים

הורים יקרים,

אכילה בריאה, אורח חיים פעיל, שינוי הרגלי התזונה בבית ודוגמה אישית של ההורים נמצאו כמשפיעים ביותר על ילדים. כדאי לזכור שאתם, ההורים, מהווים דוגמה לחיקוי עבור ילדיכם שרוכשים את הרגלי האכילה שלהם בהתאם לנהוג בבית. הרגלי האכילה האלה מלווים אותם לאורך חייהם וקשה מאוד לשנותם בהמשך.

מה כדאי לעשות?

1 כל המשפחה בתמונה

- הנסחה להצלחה היא אורח חיים בריא במשפחה: אוכלים נכון ועוסקים בפעילות גופנית קבועה
- הפכו את הארוחה לזמן איכות משפחתי: מחקרים מראים שאכילה משפחתית, לא רק מקנה הרגלי אכילה נכונים, אלא גם משפרת את איכות תזונת הילדים
- שתפו את ילדיכם בתכנון הארוחה ובהכנתה: ילדים נהנים לאכול מאכלים שהיה להם חלק בבחירתם או בהכנתם
- אחריות ההורים היא לקבוע ארוחות מסודרות, להציע מגוון נכון של מזונות, להרחיק פיתויים ולעודד פעילות גופנית. את כמות האוכל וגודל המנות השאירו בידי הילדים

2 אוכל מזין ובריא

- שלבו בכל ארוחה ירקות ופירות בצבעים שונים. הכניסו לתפריט היומי דגנים מלאים (אורז מלא, פסטה מחיטה מלאה, לחם מקמח מלא, כוסמת, קינואה ועוד)
- הקפידו על אכילת שלושה מוצרי חלב ביום לפחות, הדבר חשוב לבריאות טובה ולחיזוק העצמות
- שלבו בכל ארוחה מקור לחלבון, באמצעות אכילת בשר בקר טרי, עוף, דגים, מוצרי חלב, קטניות או ביצים
- העדיפו שיטות בישול בריאות: אפייה, צלייה והקפצה, על פני טיגון
- ותרו על שתייה מתוקה ועודדו שתיית מים
- במקום חטיפים וממתקים הציעו לילדים תחליפים בריאים, למשל, יוגורט בתוספת פרי

3 ילדים זקוקים לשעת פעילות גופנית ביום

- פעילות גופנית ניתן לעשות בכל מקום (בדרך לבית הספר, לקניון, במפגש עם חברים, בעלייה במדרגות ועוד)
- עודדו את הילדים להשתתף בחוגי ספורט, צעדות משפחתיות, רכיבה על אופניים, ריקוד, משחקי כדור - לפחות שעה ספורטיבית אחת ביום
- במקביל לעידוד הפעילות הגופנית הציעו לילדיכם להפחית את הפעילות היושבנית (טלוויזיה, מחשב) לשעתיים ביום לכל היותר

4 מוצרי חלב הם נכס תזונתי

הידעת כי...

- אכילה של לפחות 3 מוצרי חלב ליום (חלב, יוגורט וגבינה) מסייעת לבריאות טובה ולחיזוק העצמות
- התחילו את הבוקר בחוכמה. שילוב של מוצרי חלב בארוחת הבוקר הוא התחלה טובה ליום מלא כוח ואנרגיה
- הניחו על השולחן בעת הארוחה כוס חלב במקום משקה תוסס או מיץ. אמצו גם אתם, ההורים, את הנוהג
- אחר הצהרים מגיע: הילד מחפש משהו מתוק? ארוחה חלבית וקלה, כמו דגנים עם חלב או מעדן, יכולה להיות פתרון רב-יתרונות, לעומת חטיפים וממתקים
- מוצרי חלב מהווים את מקור התזונה העשיר והטוב ביותר לסיידן
- למרות הדעה הרווחת, לא נמצא כל קשר בין צריכת חלב להופעת מחלות דרכי הנשימה העליונות (נזלת, דלקת אוזניים, אסטמה)
- כוס חלב או גביע יוגורט לבן (240 מ"ל) מספקים 18% מהצריכה היומית לסיידן בגילים 9-18 שנים

חשוב לזכור: רגישות ללקטוז אינה רגישות למוצרי חלב. ההנחיות התזונתיות, גם לרגישים ללקטוז, הן לבחור מוצרי חלב מוקשים, כגון יוגורט או קוטג', כחלק מהארוחה (בשילוב מזונות נוספים).

מתכון כייפי להורים וילדים

חביתיות גבינה

חומרים:

- 1 ביצה
- 2 כפות גבינה לבנה
- 1 כף קמח
- 1 כפית סוכר

אופן ההכנה:

1. הילדים מערבבים הכול בקערה
2. ההורים יוצקים עיגולים קטנים למחבת
3. ובינתיים... הילדים עורכים את השולחן.