



המדריך לאכילה שפוייה בפסח

נכתב ע"י
מורן בר-אור
דיאטנית קלינית לילדים



Nutrikid

ילדים אוכלים נכון

www.nutrikid.online

אז חלף לו פורים וכבר מרגישים את פסח מתקרב. לכל מי שלחוץ מהאתגר התזונתי שהחג הזה מעמיד בפנינו, הכנתי מדריך קצר שינחה אתכם איך להנות מתזונה מאוזנת, במיוחד בימים המאתגרים האלה.

1. שפע ארוחות חג

החג הזה מזמן לנו הרבה ארוחות "מיוחדות" – בערב החג, ביום החג, בחג השני ובצאת החג. התכוננו מראש - אכלו במהלך היום ארוחות קלות עשירות בירקות, ודאגו לא להגיע "מורעבים" לארוחות החגיגות. איכלו לאט והקשיבו לתחושת הרעב. זיכרו לאכול ירקות בכל ארוחה, תכולת המים הגבוהה בהם וריבוי סיבים תזונתיים מקנים תחושת שובע.

2. מבחר אינסופי של תבשילים

בדקו מה מוגש לשולחן והחליטו מראש ממה תרצו לאכול. בכל פעם שאנחנו טועמים מאכל נוסף בארוחה, המוח משדר לנו להמשיך לאכול ממנו, עד לשלב שבו בלוטות הטעם מגיעות ל"רוויה" מהטעם החדש. ככל שנטעם מגוון רחב יותר של מאכלים, כך נאכל יותר! אז השתדלו לצמצם את המבחר ולאכול כמה שפחות סוגים שונים של מנה עיקרית, כמה שפחות סוגים שונים של תוספות וכמה שפחות סוגים שונים של קינוחים. זיכרו שלא חייבים לטעום מכל התבשילים המונחים על השולחן, ואם מבשלים אצלכם בכמויות גדולות, אז כנראה שמרוב התבשילים אפשר יהיה לאכול גם למחרת.

3. שתיה מתוקה

אתם מארחים? דאגו לאורחים שלכם והגישו להם מים! שתיה מתוקה היא מוצר המזון היחיד, שהדעות לגבי אינן חלוקות כגורם להשמנה בקרב ילדים ומבוגרים. אל תהיו מודאגים מ"מה יגידו"! תוכלו להגיד בעצמכם לאורחים שהשנה אתם דואגים לבריאות שלכם ושלהם, והחלטתם להגיש את המשקה הכי בריא. ויין.

4. התחילו בירקות ובמרק

ירקות מכילים הרבה מים והרבה סיבים תזונתיים. אלה גורמים לתחושת שובע, כך שיגרמו לכם לצרוך פחות מהמזונות העשירים בקלוריות, שומן ופחמימות.



Nutrikid

ילדים אוכלים נכון

www.nutrikid.online

5. יין

כוס יין לרוב מכילה 160 מ"ל. בכוס אחת של יין אדום אין הרבה סוכר (כ-3 גר' ל-100 מ"ל), אך יש הרבה אלכוהול – כ-13%. הערך הקלורי של אלכוהול גבוה מזה של סוכרים ועומד על 7 קלוריות לכל גרם אלכוהול. לכן, מי ששותה ארבע כוסות יין בערב אחד למעשה צורך כ-83 גר' אלכוהול, שמספקים לגוף כ-580 קלוריות. זה בנוסף לסוכר שיש ב-4 כוסות יין – כ-19 גר' (זו כמות השווה לכ-4.5 כפיות סוכר!), שהם מהווים עוד כ-76 קלוריות. בחישוב כולל הגענו לכ-660 קלוריות רק מהיין! אז מה לעשות? היו מודעים לכמות שאתם שותים, והחליטו אם בא לכם להוסיף את כמות הקלוריות הזו. תוכלו למלא את הכוס רק באופן חלקי בכל פעם, או למלא אותה רק פעם אחת ולשתות מעט בכל פעם.

6. מיץ ענבים

מיץ זה כבר עניין אחר לגמרי... כוס מיץ ענבים טבעי (160 מ"ל - תירוש או סוגים דומים, לא "משקה קל בטעם ענבים") מכילה כ-32 גר' סוכר. זה שווה ערך לכ-8 כפיות סוכר בכוס אחת! אם אינכם מגישים לילדים מיצים בימים רגילים, כמובן שאין חובה להגיש מיץ ענבים בליל הסדר. אבל אם בכל זאת החלטתם להגיש להם מיץ, אז מומלץ להגביל את הכמות שהם שותים בליל הסדר. אפשר לעשות זאת ע"י דילול המיץ במים. מכיון שהמיץ כל כך מתוק, הוא יהיה טעים גם מדולל.

7. עלים ירוקים

פסח הוא הזדמנות מצוינת להגביר את צריכת העלים הירוקים בתפריט שלכם ושל הילדים. עלים ירוקים הם מקור מצויין לסיבים תזונתיים, ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון. בערב החג מניחים חסה וסלרי על קערת הסדר, ובעדות רבות מקובל להכין במהלך החג מאכלים עם תרד או כרישה. נצלו את החג להציג לילדים מאכלים אלה, והוסיפו להם מאכלים עם מנגולד, פטרוזיליה, כוסברה ועלים ירוקים אחרים. ככל שהילדים יחשפו יותר למאכלים אלה, כך גדל הסיכוי שהם יאכלו מהם גם בשאר ימות השנה. היתרון הנוסף הוא שכמות הסיבים בירקות אלה משפרת גם את תופעות הלוואי של צריכת מצות...



Nutrikid

ילדים אוכלים נכון

www.nutrikid.online

8. חרוסת

החרוסת היא הזדמנות מצוינת להציג לילדים ממתק בריא. חרוסת שעשויה מתמרים ואגוזים או שקדים יכולה בהחלט להחליף ממתק גם בשאר ימות השנה. נצלו את ההזדמנות הזו להכין עם הילדים את החרוסת, כך שבשאר ימות השנה תוכלו להגיש להם "חטיף אנרגיה" שעשוי בדומה לחרוסת במקום ממתקים מתועשים. אפשר להוסיף לחרוסת מעט קקאו, מה שהופך אותה ממש לחטיף "שוקולדי" (מתכון בהמשך!).

9. לא חייבים מצות!

מצה אחת היא שוות ערך מבחינה קלורית לכשתי פרוסות לחם. עם זאת חשוב לזכור, שמצות עשויות לרוב מקמח לבן ולכן הן דלות בסיבים, במינרלים ובויטמינים, ומכילות בעיקר פחמימות. הימנעות מחמץ מאפשרת לנו במהלך החג הזה להתיידד עם מגוון סוגי פחמימות, ולא חייבים להחליף את הלחם דווקא במצות. במקום לחם אפשר להכין תוספות מקינואה, כוסמת, אורז, תירס, דוחן, תפוחי אדמה, בטטות, או להכין תוספות מירקות אחרים כמו דלעת, דלורית, גזר, קישואים, סלק וכד', ולזכור שאם אוכלים פחמימות - מוטב לאכול פחמימות מלאות וכמה שפחות מעובדות.

10. קטניות

למי שאוכל קטניות בפסח, החג הזה הוא הזדמנות נפלאה לערוך הכרות גם לכם וגם לילדים עם קטניות שבד"כ לא אוכלים בבית. הקטניות מהוות תחליף מצוין למנה חלבנית, ז"א יכולות להוות מנה עיקרית במקום בשר או עוף. הן עשירות בחלבון, במינרלים ובסיבים תזונתיים ודלות בשומן. אפשר להכין מהן מרקים, תבשילי קדירה, ממרחים ואפילו קינוחים!

11. מה ממרחים?

לא חייבים למרוח שוקולד על המצה. ניתן לקנות או להכין בבית ממרחים טעימים כמו ממרח פלפלים, ממרח עגבניות מיובשות, ממרח זיתים, ממרח פסטו וכו' או לקנות ממרחים מוכנים כמו חמאת בוטנים, שקדיה, טחינה וכד'. כל ממרח שאינו מתוק יהיה תחליף מצוין לממרח השוקולד. ואם כבר מרחתם שוקולד על המצה – התייחסו לזה כאל ממתק לכל דבר.

חיתוכיות חרוסת-קקאו



מצרכים:
כוס שקדים
כוס אגוזי מלך
3/4 כוס אבקת קקאו
25-40 תמרי מג'הול
חצי כוס פרג (אופציונלי)

איך מכינים?

1. טוחנים במעבד מזון את השקדים והאגוזים עד שהם הופכים לפירורים קטנים.
2. מוסיפים 3/4 כוס אבקת קקאו, חצי כוס פרג (אופציונלי), וממשיכים לערבב עד שהתערובת אחידה.
3. מגלענים 25 תמרי מג'הול גדולים.
4. בזמן שמעבד המזון עובד מכניסים את התמרים לתוכו אחד-אחד (חשוב לא להכניס את כולם יחד!) ונותנים לו לעבוד עד שהתערובת הופכת לגוש אחיד שמסתובב סביב עצמו בתוך המעבד. אם התמרים קטנים והתערובת לא מתמצקת ניתן להוסיף עוד תמרים, אחד אחד, עד שהתערובת הופכת לגוש אחד.
5. מוציאים את התערובת ממעבד המזון, משטחים בכלי עם נייר אפייה ומקפיאים לכ-5 שעות.
6. מוציאים מהמקפיא, שולפים מהתבנית, חותכים לקוביות.
7. מקשטים את הדופן העליונה בזרעי שומשום, אבקת קקאו, שקדים טחונים או שבבי קוקוס, או משאירים נקי ללא קישוט.
8. שומרים במקפיא או במקרר.

תוספת הפרג לתערובת תעשיר את הממתק בסידן, ואם רוצים עוד יותר סידן, אפשר להחליף את כוס האגוזים בכוס שקדים נוספת.

ממרחים למצות

ממרח פלפלים צהובים:	ממרח סלק:	ממרח מנגולד:
5 פלפלים צהובים	2 ראשי סלק בינוניים	5 עלי מנגולד
כפית שמן זית	2 כפות טחינה	בצל בינוני
כפית חמאת בוטנים	4 כפות מים	2 כפות שמן
מלח, פלפל	כף מיץ לימון	חצי חבילת שמיר (כ-50 גר')
	מלח, פלפל	4 שיני שום
		מלח, פלפל



לממרח הפלפלים:

1. חוצים את הפלפלים וקולים אותם בתנור עד לריכוך.
2. מצננים. ניתן לקלף את הקליפה שלהם, אך לא חובה.
3. מניחים בקערה, מוסיפים את שאר המרכיבים וטוחנים עם בלנדר מוט עד לקבלת ממרח אחיד.

לממרח הסלק:

1. אופים את ראשי הסלק כשהם עטופים בנייר אפייה בתנור על 180 מעלות למשך כשעתיים עד לריכוך.
2. מוציאים מהתנור, מצננים, חותכים לרבעים, שמים בקערה.
3. מוסיפים את שאר המרכיבים וטוחנים עם בלנדר מוט עד לקבלת מרקם אחיד.

לממרח המנגולד:

1. קוצצים את הבצל, מטגנים אותו במחבת עם כף שמן עד להשחמה.
2. קוצצים את המנגולד. כשהבצל משחים מוסיפים את המנגולד למחבת וכף שמן.
3. מערבבים ומגרדים את שיני השום למחבת.
4. קוצצים את השמיר ומוסיפים למחבת.
5. מוסיפים מלח ופלפל וממשיכים לאדות את התערובת עד לריכוך.

מקשטים בבצל ירוק, זרעי צ'יה ושומשום.

12. מוצרים ללא גלופן

לפני פסח ובמהלכו מופיעים על מדפי החנויות שפע של מוצרים נטולי גלופן שהם כשרים לפסח ומהווים תחליף ללחמים, מאפים ומאכלים אחרים שנחשבים לחמץ. חשוב לדעת שתחליפים אלה לרוב עתירי שמן וסוכר ועשויים בעיקר מעמילנים וקמחים לא מלאים. מוצרים אלה אינם בהכרח בריאים על אף שהם כשרים לפסח, ורובם נחשבים למאוד מעובדים. לפני שאתם קונים, התבוננו ברשימת הרכיבים בגב האריזה. בד"כ ככל שהרשימה ארוכה יותר, כך המזון מעובד יותר, ומומלץ להימנע ממנו. אם יש ברשימה רכיבים שאינכם מזהים מהמטבח הביתי כמו חומרים משמרים, מתחלבים, חומרי טעם וריח, צבעי מאכל וכד' – מומלץ להימנע.

13. מימונה

אל תבואו רעבים – אם אתם יודעים ששפע המתוקים שמוגשים בחגיגות המימונה יגרום לכם לאכול יותר מדי, התכוננו לכך מראש. אכלו בבית ארוחה מלאה עשירה בירקות לפני הגיעכם לחגיגות, כדי שתהיו פחות רעבים. אם יש בחגיגות אוכל "רגיל" מלבד המתוקים, כמו למשל סלטים, חומוס, פיתות, טחינה וכד' – העדיפו אותם על פני המתוקים – הם משביעים יותר, מספקים רכיבי תזונה חיוניים לגוף ויגרמו לכם לאכול פחות מהמתוקים.



אם נהניתם מהמדריך, אתם מוזמנים לעקוב אחרי עמוד הפייסבוק

ילדים אוכלים נכון - Nutrikid

ולהצטרף לקבוצת הפייסבוק

ילדים אוכלים נכון

שיהיה לכולנו חג חירות שמח ואביבי!