

# תזונה בחופש הטלויזיה

יקיצה טבעית באחת בצהריים ; ארוחה ראשונה בין 15:00-14:00 ; דילוג בין המחשב, הטלוויזיה, ה-Wii והאייפון ; רעב בין 23:00 ל-24:00 בלילה ; הירדמות בין 00:00-3:00 בלילה. מוכר לכם? אם כן, אז כנראה שאתם הורים לילדים או מתבגרים, וחווים את החופש הגדול על בשרכם.

מאפייני החופש הגדול בתחום התזונה, הם אכילה לא מסודרת - הן מבחינת שעות האכילה והן מבחינת מיקום האכילה ; חוסר תיאום בין שעות האכילה המשפחתיות לאלו של הילד ; אכילה מסיבית של מזון מהיר מחוץ לבית וירידה בפעילות גופנית, בהיעדר חוגים ומסגרת.

## אז מה עושים?

כנראה שמלחמת חורמה בהרגלי האכילה של החופש לא תתאפשר כאן, אבל אפשר להשתדל לשפר קצת את המצב.

**חשוב לשמור על שגרה של אכילת ארוחת צהריים מבושלת**, המכילה מנה בשרית או דג, לפחות 4 פעמים בשבוע. לארוחה זו תרומה נכבדת לכמות החלבון לה זקוקים ילדים ומתבגרים לצמיחה. בנוסף, המנה הבשרית מספקת רכיבי מזון חשובים אחרים כמו ברזל וויטמין B.

אם ילדיכם קמים קרוב לשעת הצהריים (13:00-12:00), אל תתעקשו שיאכלו ארוחת בוקר. התקדמו ישר לארוחת הצהריים. אם הם אינם רוצים לאכול ארוחה מבושלת כשעה לאחר שהם קמים, עודדו אותם לאכול ארוחה קלה, ולאחר 3 שעות הקפידו שיאכלו את הארוחה המבושלת.

**ארוחה קלה יכולה להיות** : כריך עם גבינות מסוגים שונים, חמוס, טחינה, או ביצה, ולצד הכריך - ירקות. גם דגני בוקר עם חלב, או יוגורט, הינם אפשרות טובה לארוחת בוקר קלה.

**המטרה הבאה** : להגיע לארוחת ערב מסודרת ומשפחתית, כדי לשמור על סדר יום הגיוני מבחינת הרכב אבות המזון. **הקפידו להיות בבית עם ילדכם, ולאכול איתם ארוחת ערב.**

**תקופת החופש היא תקופה בה מחשיך מאוחר יותר, וההזדמנויות לאכול בחוץ הן רבות יותר. תפקידכם** : למתן את האכילה בחוץ לכל היותר לפעמיים בשבוע, ואם אפשר - שגם ארוחות אלה יהיו ביחד.

ארוחות ממסעדות מזון מהיר, נוטות להיות עשירות יותר בשומן, ולכן פחות מומלצות מבחינה תזונתית. אם כבר אוכלים בחוץ, כדאי להעדיף ארוחות המכילות סלט, לחמנייה מקמח מלא, בשרים דלי שומן וגבינות דלות שומן, ולהימנע ממזון מטוגן.

**לא לשכוח את חשיבות השתייה בימי הקיץ החמים.** בתקופת הלימודים, רוב הילדים מקפידים לשתות בקבוק מים קטן לפחות עד שעות הצהריים. כדאי לעודד את הילדים לשתות מים או סודה בטמפרטורה קרה, התורמת לשתייה מרובה יותר. כדאי להימנע משתיית משקאות ממותקים. כל כוס קטנה של שתיה מתוקה מכילה כ-70-80 קק"ל, שהם שווי ערך לקלוריות בפרי או בפרוסת לחם. רצוי שהילדים ישנו 8-10 כוסות מים ביום.

**הגענו לשעות הלילה:** עם הכניסה לשעות המאוחרות, מתעוררת תחושת רעב. אל תמנעו מהילדים לאכול אחרי 20:00 בערב, אם הם הולכים לישון ב-4:00-3:00 בבוקר. תכננו ביחד מזונות בריאים שיהיו בהישג ידם, כמו יוגורט, פירות, כריך דגנים עם חלב, חטיף דגנים, שלגון פירות, או שלגון המכיל עד 5% שומן. כל אלה עדיפים על מנת גלידת שמנת, חפיסת שוקולד, בורקסים, מלואח ודומיהם, הנשלפים ברגעי רעב מהפריזר.

**כמו בכל ימות השנה, לכם - ההורים - תפקיד חשוב בתכנון תזונת ילדכם.** הקפידו להכניס הביתה היצע של מזונות בריאים, פירות, ירקות, מוצרי חלב דלי שומן ודגנים מלאים. הימנעו מלקנות מזונות שלא תרצו שילדכם יאכלו.

כך, נעבור את החופש הגדול בשלום.

בצלחה וחופשה נעימה