

בלי שטויות – חטיף אחר הצהריים בריא לילד

איתמר ישועה – דיאטן קליני ויועץ למועצת החלב

כל הורה שלוקח את הילד שלו לגן-המשחקים אחר הצהריים חווה את זה, וכל הורה שלוקח את הילד שלו לגן-המשחקים אחר הצהריים שאל את עצמו, איזה חטיף לקחת איתי כשהילד יגיד: "אני רעב".

אז איך נמנעים מחטיפים לא בריאים ומספקים לילד אוכל מזין?

גם "חטיף קטן" הוא משמעותי

ילדים זקוקים לכמות גבוהה של קלוריות ביחס למבוגרים. החישוב של הקלוריות נעשה בהתאם למשקל הגוף. כלומר, כמות קלוריות לכל ק"ג משקל גוף. אומנם, אם מחשבים את סה"כ הקלוריות שילדים זקוקים ליום, הכמות היא לא גבוהה ודי מהר הם מגיעים לכמות המומלצת ליום. אבל ככל שהילד קטן יותר הוא זקוק ליותר קלוריות לכל ק"ג משקל, ולכן לכל "ביס" יש משמעות.

בגלל שכמות המזון שילד זקוק לה היא נמוכה יחסית, ובגלל שהם מגיעים למצב של שובע מהר יותר מאיתנו, המבוגרים, צריך לדאוג שכל ארוחה או אפילו חטיף שהם אוכלים, יספק את כל הצרכים התזונתיים שלהם. הצרכים התזונתיים כוללים מעבר לקלוריות גם חלבון, שומן, ויטמינים ומינרלים (דוגמת סידן החשוב להתפתחות העצם).

מצמצמים את כמות הסוכר המוסף

בניגוד לתפיסה הרווחת בחלק מציבור שוחרי הבריאות, אין צורך להמנע מפחמימות. פחמימות מספקות אנרגיה זמינה לפעילות היומיומית שלנו, וילדים שנמנעים מפחמימות עלולים לסבול מעייפות, חוסר אנרגיה וקשיים בלימודים.

לכן לא מומלץ להמנע מפחמימות אבל אפשר ואפילו כדאי להמנע מחטיפים שהוסף להם סוכר באופן מלאכותי. דוגמאות לחטיפים עם סוכר מוסף יכולים להיות: סוכריות למיניהן, נחשי גומי, חטיפי שוקולד וכו'.

מה עם מלח מוסף?

רוב הישראלים צורכים יותר מלח מההמלצות לצריכה נכונה של הגופים הרגולטורים, וגם אם זה מפתיע, הסיבה לצריכה המוגברת מקורה ככל הנראה לא במלחייה שלנו. צריכה מוגברת של מלח מגיעה ממזונות מתועשים דוגמת קוראסונים, לחמים תעשייתיים וחטיפים מלוחים. כלומר, נוכל לצמצם משמעותית את צריכת המלח שלנו אם נפחית את כמות המאפים והחטיפים המלוחים.

רעיונות לחטיפים מזינים להביא איתכם לגן המשחקים

יוגורט עם פרי – מספק שילוב מצויין של חלבון ופחמימה, ללא סוכר מוסף.

פירות – פירות הם מקור איכותי לויטמינים ומינרלים ואם חותכים אותם מראש, יכולים להיות חטיף מצויין ומשביע אודות לכמות הסיבים הגבוהה.

לביבות גבינה אפויות – מערבבים קופסת גבינה לבנה עם ביצה ורבע כוס קמח מלא, יוצרים לביבות ומכניסים לתנור ל-20 דקות. מקבלים חטיף חלבון איכותי, קליל וטעים (אפשר להוסיף כוס גרגירי תירס בשביל הגיוון).

ענבים קפואים – פשוט כך. מפרידים את הענבים מהאשכול ומכניסים למקפיא, מקבלים "סוכריות" מזינות ללא סוכר מוסף.

מיני פיתה מלאה עם קוטג' – פיתות קטנות שילדים ממש אוהבים, מורחים קוטג' ומוסיפים פרוסת עגבניה וכבר אפשר לדלג על ארוחת הערב.

גלידת יוגורט תות-בננה ביתית – מכניסים לבלנדר 2 יוגורטים לא ממותקים 3 תותים ובננה אחת, טוחנים, מכניסים לתבנית יעודית לארטיקים ומקפאים למשך הלילה. מקבלים ארטיק חלבי, טעים, ללא סוכר מוסף והילד לא ירגיש בהבדל.