

מזון בריאות לילדים

שגדלו באווירת מאכלים מסוימת והועברו לסגנון אחר של אוכל הראו קשיי הסתגלות לעיכול המזון. אם שלא מניקה שתשתמש בתחליף חלב-אם. **מגיל חצי שנה** מומלץ במקביל להנקה לתת לתינוק לטעום מזון מרוסק לא אלרגני, זאת משום שכאמור, אנזימי העיכול לא מפותחים דיים בשלב זה. ירקות מבושלים וקלופים : מתחילים מגזר, בטטה, דלעת, תפוח אדמה וקישוא. פירות: תפוח עץ ואגס. (בניגוד לגישה הקודמת להתחיל מעגבניה ובננה, מזונות שהתגלו כאלרגניים, יוצרי ליחה או פצעונים וכתמים על העור).

עד גיל שנה יטעם התינוק גם לחם (לא מקמח מלא שכן המעינים עדיין מאוד רגישים). דייסת קווקר, דייסת 7 דגנים, חלב ארוז, שקדיה שאפשר להכין ממנה חלב שקדים או למרוח על לחם. טחינה גולמית בנוסף לפירות או במריחה על לחם - מקור מצויין לסיידן. אבוקדו בעונה. חשוב להימנע מחטיפי בוטנים כמו במבה, למרות הפיתוי לתת לילד להחזיק לבד. זאת משום שהבוטנים אלרגנים, יוצרי ליחה, מומלחים מאוד וחלקם מכילים קרוב ל 30% שומן(!) ממקור מתועש.

מעל גיל שנה אפשר לתת לתינוק בשר עוף או הודו טחון כאשר יש להוסיף זאת בהדרגה לירקות ולמרק. פסטה, ארוז ובורגול, כתוספת לתפוחי אדמה ובטטה שהזכרנו קודם. דג אכן בריא מאוד. יתכן שהטעם יהיה מוזר לילד וידרוש ממנו תקופת התרגלות. יש ילדים שעד גיל מבוגר לא אוהבים דגים. חשוב לתת לתינוק לטעום ולנסות, לא להכריח, יש מצבים בהם אנזימי העיכול לא מוכנים עדיין והגוף מגיב בדחייה של המזון. ביצה ומוצרי חלב : אפשר לתת לתינוק לטעום בהדרגתיות. חשוב לא להתחיל עם מוצרי חלב מומתקים כמו גמדים, משום שיש בהם כמות גבוהה של סוכר מזוקק, המזיק ללבלב העדין של התינוק.

קטניות: לאחר שעברו טיפול בהשריה והרתחה אפשר להוסיף למרק הירקות מעט כל פעם, לבדוק שלא נוצרים גזים. אם יש לתינוק יותר גזים לאחר ההאכלה, יש לנסות שוב כעבור חודש.

בשלב זה ילד מעל שנה יכול להצטרף לשולחן המשפחתי ולטעום ממבחר המזונות. יש תינוקות שאוהבים לסכם את הארוחה בבקבוק תחליף חלב, או הנקה, זה בסדר! כך נהיה בטוחים שסופקה המנה והקינוח והחוויה מוצתה.

דגשים חשובים בתזונה מגיל שנה וחצי ומעלה:
כמו שאנחנו אוהבים גיוון של המזון, כך זה חשוב עבור ילדנו. גיוון מבטיח את כל היצע הטעמים והרכיבים. בכל ארוחה כדאי לצרוך מכל סוגי אבות המזון: פחמימות, חלבונים, שומנים ויטמינים ומינרלים. סידן הוא מינרל מאוד משמעותי המשמש לבניית העצמות. מומלץ לקבל את הסידן גם מטחינה, ושקדים, חלב סויה, גבינה צהובה דלת שומן, ולא רק מחלב פרה שם הוא בתחרות עם הזרחן. ברזל הוא מינרל הכרחי ומצוי בהודו, עוף ודגים, קטניות,

ה"אורלי פינה" רגלי תזונה נכונה נרכשים מגיל אפס. מסבירה ולזהות מתי הבכי נובע מאי נוחות או מרעב.

אם האם לא עושה אבחנה נכונה ומרגילה את התינוק שכל כבי גורר אחריו אוכל, הילד ילמד שיש קשר ישיר בין אוכל להרגעה. מה שיכול להוביל לשיבוש מנגנון רעב ושובע ומכאן לנטייה להשמנה.

הרגלי האכילה נלמדים כבר בגיל ילדות מוקדם והם עשויים לקבוע את הגישה של התינוק והתנהגותו כלפי האוכל. תזונה מאוזנת תבטיח את גדילתו התקינה של הילד ועשויה למנוע התפתחות מחלות בעתיד.

ילדים מושפעים ממה שהם רואים סביבם ובין היתר, מהרגלי האכילה של המשפחה. אם בבית אין ארוחות מסודרות, אין חשיפה לפירות וירקות, יש זמינות גדולה של חטיפים וג'אנק פוד, אז אין סיבה שהילדים יפתחו הרגלי אכילה בריאים. ארוחות הנאכלות במהירות, באווירה לא רגועה ותוך כדי פעילויות אחרות (צפייה בטלוויזיה, הכנת שיעורים וכו'), גורמות לכך שהילד לא לומד לאכול בנחת, לאט ובצורה מסודרת. אם לא נהוג שהילד אוכל לפחות ארוחה אחת ביום עם אחד ההורים - אין לו ממי ללמוד על אכילה נכונה, וזאת בתנאי שההורים בעצמם מקפידים על אכילה כזו, כמונן.

דפנה לוי מפרטת את החלוקה לפי גיל התפתחותי :

"מרגע הלידה עד גיל חצי שנה מומלץ להניק

מלבד סגולותיו הרפואיות של חלב האם - על הקרבה הנפלאה בין גוף לגוף, על הענקה בעת ההנקה - הוא מכין את התינוק לטעמים ולריחות של האוכל המשפחתי.

ממחקרים התברר כי תהליך ייצור אנזימי העיכול מושפע רבות מחשיפה של התינוק לאוכל הנאכל בבית. תינוקות

מזל טוב, נולד תינוק והצטרף למשפחה.

בין אם זה התינוק הראשון או לא, לכל תינוק יש הסתגלות משפחתית.

כבר מגיל צעיר מאוד אפשר לאבחן את האופי והעדפות התזונתיות של התינוק.

לפניכם סקירה של המלצות תזונה בריאות מפיה של דפנה לוי העוסקת גם בהזרכת תזונה והרגלי אכילה, רינה שביט המעבירה סדנאות כיף עם הילדים וגם מנדבת כמה מתכונים ואורלי פינה דיאטנית קלינית ומנהלת מדעית ממעבדות מטרונה.



פרוביוטיים וכמובן גם יצרניות תחליפי החלב לתינוקות
מקפידות להוסיף את אותם חיידקים פרוביוטיים למוצריהן.

טיפ שתמיד עובד:

ילדים שמרגישים כמו עוזרים קטנים בעת הכנת הארוחה ומקבלים תפקיד של לקלף, להוציא, למלא מים, להחזיר למקום, ירצו לאכול ממעשה ידם. בואו נשתף אותם בהכנות ואף בקניות.

ועוד טיפ קטן - נסביר לקטנטנים ממה עשויים המאכלים: תירס- זה צמח דגן, גבינה עשויה מחלב פרה והיא חלבון וכו'...



צילום: דני שביט

סדנאות אפייה לילדים

מלבד להכין ולאפות, רינה שביט, מפתחת מותג "בריאנה" מאפי בריאות וסדנאות אפיה - מעבירה סדנאות של כיף לילדים ומשפחות זה שנים רבות.

"החוויה שבסדנאות האלו היא ההרגשה הנהדרת של שיתוף פעולה באותה רמה בין הילדים וההורים. הילדים נוכחים לראות שאוכל בכלל ואוכל בריא בפרט יכול להיות כיף, יצירתי ומאד טעים. בסדנאות מקבלים גם הנחיות להכין לחמים בטעמים שונים, כך שכל ילד יכול להכין את הלחם הפרטי שלו בדיוק לפי מה שהוא אוהב. את שיתוף הפעולה אפשר לקיים גם בבית ולהמציא לחמים ולחמניות חדשים ביחד, מלבד הערכים החינוכיים שניתן להכניס במסגרת סדנא חווייתית. אגב, זוהי דרך נפלאה להוציא אנרגיה!

בואו ניקח שלושה מתכונים הכרוכים באפייה מלווה בהנאה רבה לילדודס':
הראשון הוא מתכון של אפיית "עוגיות חלון".

ירקות עליים, אגוזים, שקדים ותאנים.
ניתן להמשיך את הרשימה כלפי כל מרכיב ומרכיב כאשר הקריטריון לצריכה או אי צריכה של מזון מסוים הוא: עד כמה אותו מזון קרוב לצורתו הטבעית."

אורלי פינה מוסיפה: "יש לאכול בישיבה - חשוב להתרכז להתרכז באכילה ולא לעשות עוד פעילויות במקביל, גם כחלק מהרגלי תזונה בריאה וגם למניעת חנק.

ארוחה משפחתית לפחות פעם ביום - מחקרים מראים כי הקפדה זו מובילה להקניית הרגלי אכילה טובים ובריאים יותר. יש להימנע עד גיל 5 מפיצוחים, בוטנים, ענבים, גזר, סלרי, נקניקיות, סוכריות עגולות וממתקים קשים.

אין להשתמש באוכל כפרס או עונש, יש להמעיט ככל האפשר בצריכת ממתקים ומזונות מועשרים בסוכר, כדאי להפחית צריכה של מזונות עתירי שומן ומלח, לא להלחם על אוכל. תפקיד ההורים להציע ארוחה מאוזנת ומגוונת (כך שבמשך כל היום הילד מקבל מגוון מכל קבוצות המזון) ותפקיד הילד לאכול. לעיתים יאכל כמות קטנה ולעיתים ארוחה מלאה, חשוב לזכור שבתזונה פעוטות ההסתכלות הינה שבועית - כלומר לנסות להגיע למצב שבו תמונת התזונה הכוללת שלו לאורך השבוע תהיה מאוזנת."

תוספי מזון - ויטמינים ומינרלים:

לוי: "אם פועלים על פי רוב ההמלצות שהוזכרו, נמנעים ממתקים, טוגנים וחטיפים, סביר להניח שהילדים קיבלו בארוחה את הויטמינים והמינרלים.

אומגה 3 הוא רכיב שאני ממליצה להוסיף החל מגיל שנתיים. יש תוספים מאוד טעימים בטעם תפוז או שוקולד חרובים. עם ילדים חריגים בתזונתם או בתזונת חסר ותת משקל - כדאי לפנות לאיש מקצוע לקבלת סיוע והמלצה על תוספים. מגיל 3 ומעלה אפשר לתת לילדים דגנים מלאים, לחם מקמח מלא בכל מגוון הטעמים ואפילו ירקות כמו: ברוקולי, שומר, כרובית... כי לפעמים יש ילדים שאוהבים."

פינה: "תעשיית המזון העולמית משקיעה יותר ויותר משאבים בפיתוח מוצרי מזון פונקציונאליים לילדים. עד לאחרונה מרבית מודעות הפרסום לילדים קידמו ממתקים ומזון מהיר. נכון להיום, על פי מחקרים, יצרני המזון מעבירים את המיקוד שלהם בפיתוח אופציות בריאות יותר לילדים. למשל, חוקרים גילו שלרמות חומצות השומן החיוניות מסוג אומגה-3 ואומגה-6 שנצרכות בילדות השפעה על התפתחות מוקדמת של המוח והראיה.

מוצרי חלב מועשרים באומגה 3 מאוד פופולאריים בעולם. מאז אושרה על ידי ה FDA (מנהל המזון והתרופות האמריקאי) חומצת ה DHA לפרומולות מזון לתינוקות, יצרנים החלו מתנסים ומגלים שימושים רבים ומגוונים לחומצות אלו במוצרים רבים.

כיום כל חברת תרכובות מזון לתינוקות המכבדת את עצמה מוסיפה DHA ממשפחת אומגה 3 וARA ממשפחת אומגה 6 לתחליפי החלב שהיא מייצרת לתינוקות.

רכיב נוסף הינו הרכיב הפרוביוטי. רבים מבינים כי צריכת חיידקים מסוימים הקיימים במוצרי חלב הוכחה כמועילה ומסייעת לחיזוק ההגנה הטבעית.

גם כאן חברות המזון משקיעות יותר ויותר משאבים בפיתוח מוצרי מזון פונקציונאליים לילדים המכילים חיידקים

* אם משתמשים בקמח מלא, יש להוסיף עוד טיפה מים, בכדי שהבצק יהיה נעים וגמיש.

והנה מתכון להכנת פיצות אישיות.....

פיצה

מצרכים

בצק של לחם לבן בסיסי (זהה למתכון הקודם)
רוטב עגבניות או שמן זית ותבלינים
גבינה צהובה ו/או גבינה בולגרית מפוררת
תוספות לפי הטעם

אופן ההכנה

מחלקים את הבצק למנות לפי הגודל הרצוי של הפיצה.
(מנה אישית = 100 גר')
נותנים לבצק 'לנוח' עד שהוא מכפיל את נפחו.
מרדדים ומורחים ברוטב עגבניות. אם מורחים בשמן זית צריך לדקור את הבצק עם מזלג כדי שלא יתנפח.
בשלב זה אופים את הבסיס ומוסיפים את הגבינה ושאר התוספות.
בדיוק בנקודה זו, זה הזמן להפעיל את יצירתיות הילדים ולסדר את התוספות על גבי העיגול בצורות שונות - החל מסמיילי ועד ליצן, פרח, בית או כל צורה אחרת שתעלה על דעתכם.
אופים בתנור ב-225°C למשך 6 דקות
לבסיס בלבד ו-8 דקות לפיצה מוכנה.



במסגרת הסדנאות שמעבירה רינה:

- סדנאות משחקי בצק,
- סדנא של מאפים יוצאי דופן למי שרוצה לחדש עם הסברים על הקמח, שמרים, שאור, מה זה לחם קל ולמה דווקא קמחים כהים הם הבריאים.
- במהלכה מכינים: קיש מקמחים כהים, פריכים, יפים וטעימים עם גבינות רכות, קערת בצק מקמח מלא למרק בחורף או למרק יוגורט בקיץ שהוא שונה, ייצוגי, טעים וכיף לאכול. יש גם כדור בצק הפתעה עם סלט ירוק מבצק דק דק שבוקע ממנו סלט ירוק. מפתיע, טעים ושונה ממה שאנחנו בדרך כלל מגישים ופוקצ'יה מקמחים כהים עם ירקות.
- סדנאות הורה-ילד,
- סדנאות ילד-סבתא,
- סדנאות ימי הולדת
- סדנאות מיוחדות לגני ילדים.

בתיאבון! ♥

עוגיות עם 'חלון'

מצרכים

500 גר' קמח לבן
400 גר' חמאה
300 גר' אבקת סוכר
ביצה
תמצית ווניל
סוכריות חמוצות פשוטות

או כל מתכון של בצק פריך לעוגיות פשוטות שאתם אוהבים

אופן ההכנה

מערבלים את הקמח, החמאה ואת הסוכר עד שמקבלים פרוורים. מוסיפים את הביצה ותמצית הונויל ומערבלים עד שהבצק מתאחד. כמה שפחות זמן יותר טוב.
נותנים לבצק 'לנוח' במקרר לפחות 1/2 שעה. מרדדים ל 3 מ"מ וקורצים עוגיות עם חורים.
מעבירים את העוגיות למגש האפיה.
שוכרים סוכריות חמוצות פשוטות לפרורים ושמים בתוך החור של העוגיות.
אופים בתנור ב-180°C כ-7 דקות.



לחם בסיסי

מצרכים

1 קג' קמח לבן/מלא (או חצי-חצי)*
20 גר' שמרים יבשים
1 ביצה



1/2 כוס שמן קנולה
2 כפות סוכר
1 כף מלח
כ-3 כוסות מים

אופן ההכנה

מערבבים קמח, שמרים וסוכר. מוסיפים את הביצה וחלק מהמים מוסיפים את השמן. מוסיפים את המלח ואת שאר המים ומערבלים עד שמקבלים בצק אחיד וחלק.
נותנים לבצק 'לנוח' עד שהוא מכפיל את נפחו. מחלקים את הבצק ל-3 חלקים. יוצרים לחמים או לחמניות בצורות הרצויות ונותנים לבצק 'לנוח'.
מברישים בביצה או משפריצים מים על הלחם ואופים בתנור ב-180°C כ-1/2 שעה לחם ו-15 דקות ללחמניות.