



מאמר

תזונה נכונה במצבי חרדה ולחץ

לחץ, חדשות בלתי פוסקות והחובה להישאר בבית, היעדר שיגרה לתקופה ממושכת וחוסר הוודאות גורמים באופן טבעי לעלייה במפלס הלחץ, למרות הקושי דווקא עכשיו כדאי להקפיד על תזונה נכונה לכל המשפחה

התקופה האחרונה יצרה קושי לא קטן, בבתים רבים. אם בשגרה רובנו יוצאים לעבודה

והקטנטנים מגיעים למשפחתון או למטפלת, עכשיו רובנו בבית. החשיפה לחדשות הקשות ובעיקר חוסר הוודאות מה יהיה, מוסיפים לתחושה של לחץ וקושי.

לתזונה שלנו יש השפעה חשובה על בריאותנו והיא יכולה לעזור גם בהרגעה והפחתת סטרס.

בזמנים של לחץ וחוסר באנרגיה ומצב רוח קיימת משיכה טבעית למזון "מנחם" ומהיר וכך אנחנו יכולים למצוא את עצמנו מרבים באכילת מתוק, עוגות, עוגיות, חטיפים ושוקולד והם באמת מרגיעים לזמן קצר אבל כאשר אוכלים כך באופן מתמשך זה כמובן יכול לגרום לנזק בריאותי, היחלשות מערכת החיסון (בין היתר בגלל היעדר רכיבי תזונה איכותיים) וכאשר מדובר בקטנטנים שלנו זה כמובן לא עוזר לביסוס הרגלי אכילה נכונים ורגשות אשם עבורינו ההורים שאמונים על בריאותם לכן נשתדל להמעיט באכילת מזונות אלו.

הנה מספר טיפים מה כן כדאי לעשות ואיזה מזונות כדאי לשלב?

1. **סדר יום:** נסו לייצר סדר יום ושגרה תזונתית של ארוחות קבועות בזמנים קבועים זה בעיקר משמעותי לקטנטנים שפחות מבינים את המציאות והרגלים קבועים מסייעים להם בתחושת השליטה, הבטחון והרוגע.

2. **שינה טובה:** גם להרגלי השינה הסמוכים לארוחה יש משמעות להורדת לחץ וסטריס (למשל מנוחת צהרים לאחר ארוחת הצהרים וטקס שינה קבוע לאחר ארוחת הערב המלווה בהנקה או בבקבוק המוכר) שינה איכותית גם היא תורמת לבריאות הנפשית, מבוגרים וילדים כאחד, השתדלו להקפיד על שעות השינה גם שלכם וגם של הילדים.

3. **תכנון מראש:** כאשר אתם עורכים את הקניות נסו לתכנן מראש מה תכינו השבוע כדי שכל המצרכים יהיו זמינים עבורכם, נסו לאמץ מתכונים פשוטים שאינם דורשים זמן הכנה ארוך ישנם מזונות שניתן גם להכין ולהקפיא מראש (מחיות ביתיות לתינוקות במנות קטנות, מאפינס עם ירקות, קציצות ועוד) דבר שגם הוא יכול להתאים לחלק מהאנשים ולפשט את ההתנהלות התזונתית במהלך השבוע.

4. **ארוחות משותפות:** במהלך ימים רגילים ולחוצים רוב המשפחות לא יושבות לאכול ביחד. בימים אלו יש לנו הזדמנות לשבת ביחד ליד השולחן ולאכול ארוחות משפחתיות נעימות. רצוי כמובן לשלב את כולם סביב לשולחן וללא מסכים, עם כיסא אוכל מותאם. לפעוטרות בגיל חשיפה למוצקים זה זמן לחשוף בהדרגה למגוון מזונות מהתפריט המשפחתי ולהנות מחוויית הלמידה והסקרנות המולדת להתנסות במגע ובטעם של מזונות שונים.

5. **אוכל מזין ומשביע:** בחירת המזונות משפיעה כאמור על מצב הרוח. מזון מאוזן ומזין יספק את כל רכיבי התזונה הנדרשים לתפקוד הגוף ומערכותיו השונות לדוגמה, מחקרים

מראים שחוסר בוויטמין B12 יכול ליצור עייפות ותחושת דכדוך, למינרל מגנזיום השפעה מווסתת של מערכת העצבים ועל פעילות בלוטת האדרנל הפועלת במצבי לחץ ועוד. הקפדה על תזונה נכונה ובריאה תשפיע על התחושות שלכם.

מזונות שיעזרו להוריד את הסטרס

דגנים מלאים וקטניות כמקור לפחמימות ולחלבון

התזונה הים תיכונית מאפיינת אותנו כחלק ממדינות אגן הים התיכון, נחשבת כיום בהתבסס על מחקרים רבים כמגנה מפני מחלות רבות (כמו מחלות לב, יל"ד, סכרת). תזונה זו עשירה בדגנים (רצוי מלאים) כמו חיטה, כוסמין, שיפון, שיבולת שועל, אורז, קינואה, טף וקטניות כמו שעועית, מסוגים שונים, אפונה, חומוס, פול ועדשים המספקים אנרגיה ופחמימות מורכבות, חלבון, סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים וכן נוגדי חמצון ² כל אלה טובים למערכת החיסון שלנו ולכן המלצתנו היא לשלבם באופן קבוע. בימים אלו לעיתים קשה לגייס את המשאבים לבישול ארוך ומורכב ולכן ניתן למצוא פתרונות מהירים כגון: קטניות מוקפאות או משומרות, גרגרי תירס, השרייה במים והקפאה בשקיות קטנות מראש, פסטה מחיטה מלאה, לחם מדגנים מלאים, פתיתי שיבולת שועל או גרנולה ביתית וכו' החל מגיל חצי שנה ניתן לשלב גם ארוחות שיבולת שועל וקינואה בתפריט התינוק.

ירקות ופירות מכל הצבעים

ירקות ופירות הם מהמזונות הראשונים המומלצים לתינוקות עם תחילת הטעימות, ולא בכדי! הם מספקים ויטמינים כמו ויטמין C ומינרלים שהינם נוגדי חמצון וכן סיבים תזונתיים וחשובים לביסוס הרגלי אכילה בריאים להמשך החיים. הקפידו על שילוב פירות מכל הצבעים, בין אם זה במחית לקטנטנים, כמזון אצבעות לתינוקות קצת יותר גדולים החל מגיל 8-9 חודשים.

לילדים הגדולים יותר ולכלל בני המשפחה אין כמו קערת פירות שטופים וחתוכים הניחו במרכז המטבח או פינת האוכל ותופתעו לגלות שהילדים יחסלו אותם בלי שתבקשו. גם כאן ניתן להיעזר במחיות קנויות מותאמות לתינוקות, פירות קפואים חתוכים מראש, ירקות ולקטי ירקות מוכנים מראש קפואים, שטיפת הפירות והירקות מראש עשויה לעודד את צריכתם.

הידעת? הצבעים השונים מעידים על אותם חומרים פעילים שמחזקים לנו את מערכת החיסון כמו ליקופן שנותן את הצבע האדום, בטא קרוטן מופיע בירקות הכתומים וכלורופיל בירקות הירוקים. לכן כבר החל משלב הטעימות הקפידו לשלב ירקות שונים ואפשרו לתינוק זמן ומרחב להתרגל לטעם החדש, גם אם זה דורש ניסיונות חוזרים ונשנים. אל תתייאשו ואל תמהרו להסיק ש"הוא לא אוהב ירקות".

שמנים חשובים מאד כי הם מספקים חומצות שומן חיוניות, השמן המומלץ ביותר הוא שמן זית שהוא עוד מאפיין דומיננטי של התזונה הים תיכוני. כמו כן, אבוקדו וטחינה הם שמנים בריאים שכדאי לשלב בתזונה גם של הקטנים וגם של המבוגרים.

תה צמחים

הסבתות תמיד ממליצות לשתות תה ואכן יש לשתיית תה חמים משהו מרגיע. תה קמומיל ידוע כמשרה שינה, מרגיע, מפחית סימני חרדה, גם בתה ירוק יש המון נוגדי חמצון כך שכדאי שתשלבו תה בתפריט שלכם לפני השינה או סתם במהלך היום, כנראה שתוכלו היות רגועים יותר .

לתינוקות עד גיל שנה לא מומלץ לתת תה מכל הסוגים כדי למנוע הפרעה בספיגת הברזל, כן ניתן לשלב חליטת צמחים ללא המתקה.

בתקווה לימים טובים במהירה