



מאמר

כך תבדקו את התפריט בגן

הגן של הילד שלכם נפלא, אבל האם הוא מקבל את התזונה הראויה לפעוט בגילו?

1. בדקו את מגוון הממרחים שמוצק בארוחת הבוקר, האם יש בחירה בין ממרחים, האם

מגישים מגוון רחב של ממרחים כמו סלט טונה, חביתה, אבוקדו, חומוס, טחינה או מגוונים בין שני סוגים בלבד.

2. סידן הוא מינרל חשוב לגדילה תקינה. ע"פ המלצות משרד הבריאות ארוחת הבוקר צריכה לכלול בנוסף לכריך עם ממרח גם מוצר חלב כמו גבינה לבנה 5%, קוטג' 5%, יוגורט עם פרי, שוקו, חלב וכו'.

3. ירקות- ודאו שבארוחת הבוקר מוגש ירק טרי וכן שמגוונים בין ירקות שונים ולא מגישים כל יום את אותו הירק. ארוחת הצהריים צריכה להכיל ירקות טריים או מאודים או שניהם. קטשופ איננו נחשב למנת ירק!

4. כריך עם ממרח שוקולד הוא פיתרון נוח מאוד לארוחת ארוחת ארבע אולם יש אופציות בריאות יותר כמו טחינה גולמית עם עם קקאו, ממרח תמרים, חלבה. בנוסף לכריך יש להגיש פרי ולגוון בין לפחות 3 סוגי פירות שונים במהלך השבוע.

5. ברזל הוא מינרל חשוב מאוד להתפתחות קוגניטיבית. עוף דל יחסית בברזל ועל כן בארוחת הצהריים יש לגוון את מנת החלבון בין בשר בקר, הודו, עוף ודג.

6. בדקו היכן מוכן המזון, מי מבשל, והאם מקפידים על תנאי תברואה נאותים. האם האוכל מבושל ומוגש באותו יום או שמבשלים מראש, האם האוכל נמצא בקירור או שוהה זמן רב בחוץ ומה עושים עם אוכל שנשאר.

7. שאלו האם מגישים מזון מעובד כמו שניצלונים ואם כן, כמה פעמים בשבוע ועם איזו חברה עובדים.

8. צורת ההגשה - אם ארוחת הבוקר מוגשת במזנון, האם יש מי שיושב עם הילד ורואה מה אכל.

9. אם מדובר בילד שזקוק לעזרה באכילה, שאלו האם יש מספיק כוח אדם שיסייע לכולם

לידיעת ההורים, לאחרונה פרסם משרד הבריאות **חוזר מנכ"ל בנושא הארוחות בצהרונים לגילאי 3-10**. מטרתו קידום תזונה נאותה, רכישת דפוסי אכילה בריאים ומניעת מחלות כרוניות. ההנחיות החדשות כוללות תפריט בריא, מאוזן ומגוון, ללא תוספת סוכר, אבקות מרק, מזון מעובד או מטוגן. הקפדה על שתיית מים ולא ממותקת, הקפדה על דגנים מלאים ובנוסף יש המלצה כי גם עובדי ההוראה יאכלו יחד עם הילדים, וכך ישמשו כמודל ודוגמא אישית לדפוסי אכילה בריאים. בחוזר עצמו תוכלו למצוא פירוט על גדלי מנה, מגוון התפריט ועוד...

לעיונכם http://www.health.gov.il/hozer/bz10_2015.pdf

