

## כללים לתזונה בריאה בעת התפשטות נגיף הקורונה

- במצבים של יציאה מהשגרה וצורך בשהייה ממושכת בבית קיים סיכון לאכילת יתר של מזון לא בריא, לכן שימו לב, זאת תקופה מאתגרת אבל חשוב לאכול בריא גם בעת הזאת כדי למנוע תחלואה עתידית. במידה ויש אנשים קשישים בבית או חולים חשוב להקפיד לתת להם את התזונה שהם זקוקים לה בהתאם להנחיות התזונתיות שקבלו מהדיאטנית או הרופא שלהם. קשישים ואוכלוסייה עם צרכים מיוחדים, ילדים פעוטות ומבוגרים, נמצאים בסיכון תזונתי ועל כן שימו לב גם בעת הזאת להיות מוזנים בצורה מאוזנת ומספקת. להלן כללים של עקרונות תזונה בריאה לכלל האוכלוסייה:
- 1. תזונה בריאה** חשובה לשמירה על הבריאות ולמניעת מחלות לכן, דווקא עכשיו, הקפידו על תזונה בריאה לפי ההמלצות התזונתיות:
    - ✓ דאגו לארוחות המבוססות על מזונות טריים מהצומח כמו ירקות, פירות ודגנים מלאים בשלל צבעים צורות וטעמים.
    - ✓ גוון והוסיפו לארוחות שמן זית, אגוזים, שקדים וזרעים, קטניות, טחינה, ו/או מוצרי חלב ותחליפיהם.
    - ✓ שלבו לאורך השבוע ביצים, דגים או עוף. קנו אותם גולמיים ובשלו בעצמכם.
    - ✓ תבלו במידה בצמחי תבלין טריים והפחיתו שימוש במלח וסוכר.
    - ✓ הימנעו מצריכת אלכוהול, חטיפים וממתקים.
    - ✓ שתו מים והימנעו משתיה מתוקה וממשקאות אנרגיה.
  - 2. היזהרו ממידע מטעה וכוזב בנושאי תזונה, בריאות ומניעת קורונה.** למידע מהימן ואמין בנושא תזונה בריאה היכנסו [להמלצות התזונתיות](#). ההמלצות מנחות לאכילת מזונות שלמים ולא על תוסף תזונה כזה או אחר. תוספי תזונה יש לקחת רק במידה ונתנה הנחיה מדיאטנית או מרופא.
  - 3. מתכננים מראש -** בונים תפריט, ליום ואם ניתן אפשר גם למספר ימים. כך נמנע מהפתעות של רעב פתאומי ואכילה לא מתוכננת. נסו בכל יום מתכון או תבשיל חדש – זו הזדמנות לחוויה של טעמים אחרים.
  - 4. מתחילים [בקניה בריאה](#) -** כשבמזווה מזונות בריאים וזמינים להכנה, קל יותר לבחור בריא.
  - 5. לא מתפתים למבצעים** של מוצרים לא מומלצים כגון חטיפים ושתייה מתוקה. עלינו לדאוג לשלומנו ולשלום ילדנו ומוצרים כאלו מזיקים לבריאות ובאים במקום אכילה של מזונות בריאים.
  - 6. בוחרים מזונות בריאים שמתאימים [לסמל הירוק](#)** ומפחיתים מאוד בקניית מוצרים עם **סמל אדום**.
  - 7. משרים קטניות** ולמחרת מבשלים - השרו מגוון של קטניות כגון גרגירי חומס, שעועית לבנה ועדשים ירוקות למחרת ההשריה תוכלו לבשל אותם ולהנות מתבשילים משביעים, מזינים וטעימים במיוחד. הקטניות מחליפות את העוף או את הדג בארוחה.
  - 8. מבשלים ביחד -** בישול משותף מהנה ומחזק את תחושת השייכות המשפחתית בין בני הבית. תנו לילדים ולבני הנוער לקחת חלק בהכנת הארוחה, בהתאם לגילם וליכולותיהם. שימו לב לשטיפת ידיים היטב במים ובסבון, ושטיפת הירקות והפירות, לפני הכנת האוכל ולפני האכילה.
  - 9. משלבים דגנים מלאים -** דגנים מלאים משפרים את תחושת השובע. תוכלו לשלבם בהדרגה בתפריט. לדוגמה – שלבו בתבשיל הפסטה הרגיל שלכם גם פסטה מלאה. וכך גם לגבי הקוסקוס והאורז לדוגמה.
  - 10. אוכלים ביחד -** ארוחה משותפת מחזקת את המשפחתיות, מהווה הזדמנות לשיח ולשיתוף ומעודדת הרגלי אכילה בריאים.
  - 11. אוכלים בצלחות קטנות -** בתקופה זו אנו פעילים פחות ולכן צריך להקפיד לאכול במידה. בחרו בצלחות קטנות והימנעו מלהשאיר את קערות ההגשה במרכז השולחן.
  - 12. אוכלים בכלים רב פעמיים** ודואגים לשטוף אותם היטב, במים ובסבון, בסוף הארוחה או במדיח.
  - 13. אוירה רגועה ונעימה** סביב האוכל תתרום לאכילה בריאה, נסו להתנתק ממכשירים ניידים טלויזיה ועוד בעת הארוחה ועשו זמן משפחה שקט.
  - 14. קובעים כלל - אוכלים רק ליד השולחן** בפינת האוכל או במקום שהגדרנו לכך בחדר הבידוד (למי שבבידוד מיתר בני המשפחה). מסגרת לאכילה תורמת למודעות ולאכילה במידה.
  - 15. אכלו מתוך רעב -** לא מתוך לחץ או מתח.



16. דואגים שבעת זו יהיו תמיד במקרר מגוון פירות וירקות שטופים היטב וזמינים לאכילה, כך, אם נרצה לאכול משהו בין לבין – יהיה לנו קל לבחור במזונות הבריאים.
17. יוצרים רשימה של מגוון תחביבים כמו קריאה, צביעת מנדלות ופתירת תשבצים. כך, כשמשעמם בוחרים בתחביב במקום באכילה מיותרת להעברת הזמן.
18. דואגים לקנקן מים בהישג יד.
19. בוחרים מזונות בריאים גם במצבים לא מתוכננים : פופקורן ביתי, אדממה או שעועית ירוקה מוקפצת עדיפים על חטיפים או ממתקים.