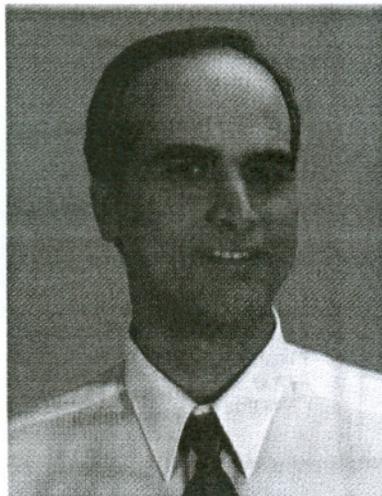


ילד שבע לומד טוב יותר

שיחה עם יצחק טבעוני, נטורופת מומחה לרפואה פונקציונלית בנושא: מה ניתן לילד לאכול

מאת אילן דו



יצחק טבעוני

"לבית הספר חשוב לצייד את הילדים גם בשקדים מושרים קלופים, או בקצת אגוזים ופירות. שבכל הפסקה יהיה להם מה לרכס, מלבד הכריכים. הפירות לא צריכים להיות מתוקים מדי, כלומר לא אבטיח ולא ענבים. 'ילדים הסובלים מבעיות של קשב וריכוז צריכים להיעזר גם בחומצות שומן. לזן, למשל, יש רכיב

// הארוחות השכיחות ביותר שילדים לוקחים לבית הספר הם לזערנו הכריכים. כריכים הם לא הדבר הכי מומלץ, אבל זה מה שקורה בפועל", אומר יצחק טבעוני, נטורופת מומחה לרפואה פונקציונלית. את אמר אין ברירה, ואתם מכינים כריכים לילדיכם, טבעוני ממליץ לפחות על כריכים עשירים. "שיהיה לא רק בחומצות או בגבינה, אלא יכללו יותר מרכיבים. אם כבר גבינה, אז גם ירקות - מלפפון ועגבנייה וגם עלים של חסה או רוקט לא ייקו. מובן שגם רצוי לשים בשקית פרי או ירק, כי לפעמים בא לילד לנשש משהו קל ומהיר. הפרי או הירק נותנים לו את המגוון הנוסף".

באופן עקרוני, מסביר טבעוני, מומלץ שילדים יאכלו יותר משלוש ארוחות ביום, ושיחולקו לארוחות קטנות. לארוחת הבוקר, הוא מזכיר, חשיבות מרובה: "לא כל הילדים שמחים לאכול ארוחת בוקר, אבל זו ארוחה חשובה מאוד. הייתי ממליץ שהיא תהיה קצת עשירה יותר מסתם כריך. כדאי להכין לילד ביצה, חביבה עם ירקות, עם אבוקדו. הכמות לא צריכה להיות גדולה, אלא קטנה וסבירה. כמות סבירה של אוכל בבוקר תשמור על הילד בצורה נכונה, ולא תפיל אותו מבחינה אורגנית. אם למשל דוחפים לו רדיסה בבוקר עם עוד דברים וסוכרים, הוא אולי יתאושש מהשינה, אבל כעבור שעה כבר יתחיל לנקר בכיתה ויהיה רדום. לכן לא מומלץ לאכול בבוקר אוכל כבד, אלא דברים קלים יותר. מבחינת השתייה, הכי טוב להכין לילד רעוב של מיץ גור טיט עם מיץ תפוח, שזה טעים מאוד, או מיץ תפוחים סחוט. לא תמיד להורים יש זמן לכן בבוקר, לכן אפשר גם לתת מיץ בבקבוק. בכל מקרה, מיצים עדיפים בבוקר על פני שוק".

מאיה לחם מומלץ להכין לילד את הכריכים לבית הספר?
"הוכח הוא מלחם מלא, אבל לילדים לא אוהבים אותו. אז אם לא לחם מלא, לפחות שיהיה לחם אחר, אבל לא פיתות או לחמניות המורכבות מהרבה שמנים ושומנים".
יש הבדל בין האוכל שנותנים לבית הספר לילד בכיתה א' לבין ילדים מתבגרים יותר?

"ילד בכיתה א' לא אכין כריכים מלחם קשה כמו שיפון מלא, לחם שלילד בן 14 אין שום בעיה ללעוס. לילד בכיתה א' אדאג שהלחמים יהיו רכים יותר, אפילו לחם לבן ביתניים, אבל לא השיפון המלא וגם לא לחם קל. אם נותנים לילד גם פירות לבית הספר, מומלץ לתת לקטנים פירות רכים יותר - ממשש ואגס, שהם רכים יותר מתפוח".
כשהילד חוזר מבית הספר, אומר טבעוני, יש חשיבות רבה לתזונה: "רצוי מאוד שיאכל ארוחה חמה, גם בקיץ וגם בחורף. זה יכול להיות מרק ירקות עשיר או תבשיל ירקות וקטניות ודגנים. מגיל צעיר צריך ללמד את הילדים לאכול את הדברים הללו. לפחות שלוש פעמים בשבוע שיאכלו גם בשר הודו או עוף, עדיף הודו.

"בערב מובן שחשוב שהילד יאכל, אבל הארוחה צריכה להיות לפחות שעתיים לפני השינה, והאוכל לא אמור להיות כבד מדי. בוודאי לא בשר. בערב אפשר להגיש תבשילים שלא יכבידו מדי (כגון בטטה אפיה, תפוח אדמה אפוי עם שעועית ירוקה או אורז עם אפונה) או משהו קל כמו חביבה, סלט חומצות או טחינה".
הורים לילדים בעלי בעיות של קשב וריכוז או כשל בהתנהגות, אומר טבעוני חייבים להקפיד פי כמה על תזונת הילדים: "בבוקר חשוב שהילדים הללו יאכלו ארוחה מלאה, ולא איזו עוגה או עוגייה. למשל, סלט ירקות עם טחינה או אבוקדו. באשר ללחם - במקרים כאלה חשוב מאוד להקפיד שהלחם יהיה לחם מלא.

תזונתי בשם אומגלין, שהוא תרכובת של חומצות שומן חיוניות לזן. הן מאזנות את המערכת העצבית וההורמוני לית. מדובר בכמוסה קטנה שנוטלים פעמיים ביום, בבוקר, לפני בית הספר וכשהילד חוזר מבית הספר. הכמוסה הזאת משפיעה על הילדים בצורה טובה מאוד ומאזנת את המערכת. אם לילד יש בעיה התנהגותית קשה מאוד, כמו אלימות, נותנים לו במקום האומגלין רכיב אחר הקרוי סטביליום, שפועל הרבה יותר מהר בנושא של אגרסיביות ואלימות".

מה הסטויות השכיחות שהורים נושים באשר לתזונה של ילדיהם?

"ראשית, דוחפים כבוח אוכל לילדיהם. אני מאמין גדול בכך שכשאתם או ילד רעבים, הם אוכלים ואוכלים הכל. "הרבה ילדים לא לועסים את האוכל, לכן חשוב מאוד שכבר מגיל הגן ילמדו ההורים את הילדים את מהות הלעיסה. ילדים שבוטלים אוכל, הופכים אחר כך למבוגרים שבוטלים אוכל, זה גורע, כי אוכל לא מועיל לא עושה לנו טוב. פרט לכן, חשוב גם שההורים ילמדו את הילד לאכול בכמויות קטנות יותר, ולא ייתנו לו מנות ענקיות. שייתנו לילדים כמה שיותר ארוחות קטנות ביום.

"הרבה ילדים שותים קולה, זה טעות. לא כדאי להרגיל את הילד למשקה הזה. יש בו כמות אדירה של סוכר וגם ממרי צים שאינם מתאימים לילדים. חשוב להרגיל את הילד למים, לתת לו בקבוק משלו, ולדאוג שהשתייה שלו לא תעלה מדי את רמת הסוכר. חשוב לזכור שלאכול נכון יש חשיבות גם באשר לבריאות הילד, וגם באשר לרמת הריכוז שלו בבית הספר".



צילום: ראובן קסטור