

מילון מזונות מא' - ת' – יש לתלות על המקרר ולשתף

את הילדים תהנו.... 😊

א- אורז בסמתי מלא - אורז בסמתי הינו בעל אינדקס גליקמי נמוך הוא מלא ועשיר בסיבים, מינרלים וויטמינים,

אינדקס גליקמי - מדד להשפעת סוגי מזון על רמות סוכר בשם גלוקוז במחזור הדם שלנו. האינדקס מודד את רמות הגלוקוז בדם כשעתיים עד שלוש שעות אחרי הארוחה. ככל שמדד נמוך יותר יש הרגשת שובע לאורך זמן.

ב- ביצה אורגנית ליום - לביצה ערך תזונתי גבוה מאוד. היא עשירה בחלבונים ומכילה 100% חלבון בעל ערך ביולוגי גבוה המאפשר ספיגה וניצול מירביים לבניית החלבונים בגוף לצרכי גדילה והתפתחות. הביצה מהווה מקור טוב לויטמין A חומצה פולית, אבץ, ברזל ועוד. **בביצה יש צפיפות תזונתית גבוהה** המאפשרת לספק רכיבי תזונה משמעותיים לגדילה ולהתפתחות. בנוסף ניתן להגיש את הביצה במגוון צורות הגשה ומרקמים המקובלים ע"י רוב הילדים.

ג- גבינות עזים - לעומת חלב פרה, בחלב עיזים יש פי 3 יותר חומצות שומן טובות מסך כל השומן. לדוגמא חומצת שומן קפרילית מונעת זיהומים בקטריאליים ופטרייתיים במערכת העיכול. חלב עיזים מכיל יותר סידן ואשלגן מחלב פרה. חלב עיזים מכיל גורמי חיסון הפועלים גם בגופינו ומונע זיהומים ודלקות. חלב עז דומה בהרכבו לחלב אם ובימים קדומים עיזים שימשו כמינקת לתינוקות.

ד- דגים העשירים באומגה 3 - חומצת שומן חיונית, לתפקוד תקין של הגוף, אך גוף האדם לא מסוגל ליצר אותה באופן עצמאי. לכן המקור הוא בתפריט התזונה שלנו. לאומגה 3- יש תפקיד חשוב בהתפתחות הלמידה והחשיבה של ילדים, משפרת מצב רוח ויכולות קשב וריכוז. לכן רצוי מאוד לכלול אותה בתפריט. חומצת השומן נמצאת בדגים: סלמון, בס, מקרל, הליבוט, בקלה.

ה- הגיינה - קלקולי קיבה ומחלות בדרכי העיכול נפוצות מאוד כתוצאה מאי שטיפת ידיים אחרי שירותים או מאכילת מזון עם ידיים מלוכלכות (חיידיקים נמצאים בכל מקום גם באדמה ובלכלוך). רחיצה של פירות וירקות לפני אכילתם חשובה גם בכדי למנוע הרעלות מחומרי ריסוס המרוססים בשדות. ישנם עשרות חיידיקים ויצורים קטנים אחרים (הנקראים בשם כולל מיקרואורגניזמים) אשר הגיינה נכונה יכולה להרוג ולמנוע את התרבותם ואת הנזקים שיגרמו.

ו- ויטמינים חיצוניים ומהמזון - חשוב לדאוג לתזונה מאוזנת על מנת לספק לילד את כל אבות המזון ואבני הבניין שחושבים לו להתפתחות תקינה של המוח והכלל הגוף – יש לעקוב אחרי חוסרים בבדיקות דם, ולקראת החורף חשוב לתחזק את הגוף ולחזק את המערכת החיסונית עם מולטי ויטמין או צמחי מרפא המיועדים לחיזוק.

ז-זית – שמן-שומן בריא וחשוב בצריכה ביומיומית- ניתן לטבל בסלטים או למרוח בסנדוויץ' לכן או לבית ספר – מומלץ לטגן איתו מכמה סיבות-

- 1 - נקודת העישון שלו גבוהה יותר ממרבית השמנים וקשה לשרוף אותו.
- 2 - השמן מכיל באופן טבעי כמות גדולה של נוגדי חמצון וויטמין E המגנים עליו.
- 3 - מחקרים חדשים אף מראים שבעת הטיגון בשמן זית חלק מנוגדי החמצון והחומרים הטובים נספגים לתוך המזון המטוגן ובכך יש תועלת נוספת למשתמש בעת האכילה.

ח-חיטה מלאה - קמח חיטה מלא מכילה את גרעין החיטה השלם, כפי שמגיע אלינו מן הטבע, כולל הנבט והקליפה.

החלקים החשובים ביותר בגרעין הדגן הם הנבט והקליפה. בתוך הנבט מצויה תמציתו של הצמח השלם והוא מכיל שפע ויטמינים. מצויים הסיבים התזונתיים, מינרלים כגון: מגנזיום, זרחן, ברזל, אבץ, אשלגן וחלבונים. הסיבים מסייעים בחילוף החומרים, נותנים תחושת שובע לאורך זמן וכן משתתפים באיזון הסוכר בדם.

ט-טחינה - טחינה היא אחד ממוצרי הבסיס במטבח הטבעי, טחינה גולמית ולא הסלט המוכן שמוכרים ברשתות השיווק שאליו מוספים חומרים מלאכותיים, כימיקלים ולעיתים חומרי טעם וריח. ההכנה של טחינה ביתית היא פשוטה ואורכת דקות מעטות והיתרון הגדול הוא בקבלת ממרח שמיוצר לטעמכם, בתיבול שאתם אוהבים והכי חשוב באופן טרי. חשוב לצרוך טחינה מסומסום מלא העשירה בסידן וברזל. **טיפ** - אם הילד לא אוהב את הטעם של הטחינה המלאה יש לעשות חצי טחינה גולמית מלאה וחצי טחינה גולמית רגילה זה ירכך את הטעם. ניתן גם להשתמש בה כממרח מתוק עם דבש ולקבל טעם של חלבה.

י-ירקות - לפחות 5 צבעים ביום – כל צבע מכיל חומרים נוגדי חמצון שונים, ויטמינים ומינרלים חשוב לשלב בין הירקות כמובן שעדיף ומומלץ לצרוך אורגני ללא ריסוס והדברה, תנסו – גם הטעם טעים יותר ☺.

כ-כוסמין - חיטת הכוסמין המומלצת מתאימה לילדים הסובלים מאלרגיות, בעלת אינדקס נמוך ומופיעה בחנויות בצורת- פיתות, לחמניות, פסטות ועוד...

ל-לחם - בחירת הלחם חשובה במיוחד לילדים- חיטה מלאה, כוסמין, שיפון בהתאם לטעם האהוב על הילד יש להימנע מקמח לבן המכיל ברובו סוכר וללא סיבים תזונתיים, במיוחד אצל הילדים הסובלים מבעיות קשב וריכוז- הסוכר מקפיץ אותם, כמו כן לילדים הסובלים מאלרגיות ועצירות.

מ-מים - יש להקנות לילדים הרגלי שתייה לשלוח אותם עם בקבוק ולפקח על הכמות שהם שותים להוריד לחלוטין משקאות מוגזים וממותקים מהתפריט היומי הם הגורמים להתמכרות ומלאים בסוכר וממתקים מלאכותיים. אין להם שום יתרון תזונתי. מידי פעם אפשר לצרוך מיצים טבעיים מפירות.

נ-נקניק - עשירים בניטרטים וניטרטים משמשים בתעשיית המזון לשימור בשר, נקניקים ונקניקיות, חומרים מסרטנים, רגישים במיוחד אצל ילדים. לא מומלץ לצריכה!

ו-סלק - סלק - עוזר ליציאות ובונה דם ומחזק מערכת חיסון.

ז-סוכרים בריאים – נבחר לילדים את הסוכרים הבריאים ונשתף אותם בבחירה כגון- עוגיות משיבולת שועל, טחינה עם סירופ אגבה, שקדייה עם סירופ אגבה, ארטיקים טבעיים בהכנה ביתית ואפילו עוגות ביתיות שמשנים את הרכיבים שלהם לבריאים יותר.

ח-עוף ללא אנטיביוטיקה/ אורגני - עוף הנקי מהחדרת אנטיביוטיקה, אינה עוברת לגופנו (בפועל אנחנו נמנעים מלקיחת אנטיביוטיקה אבל אוכלים מזון הגדוש באנטיביוטיקה ובגלל שמזונו עשיר באנטיביוטיקה גופנו מפתח עמידות).

ט-עגבנייה - מגנה מפני מחלות, אחת הסיבות העיקריות לכך היא ליקופן, הפיגמנט האדום המעניק לה את סומק.

י-פירות – 2-3 פירות ליום לפי בחירת הילד – **מומלצים** - תפוח, אגס, אפרסק, דובדבנים.

יא-צבעי מאכל – זהירות!!! האם זה מה שאנחנו רוצים להכניס לגופו של הילד שלנו.

יב-צמחי מרפא - לחיזוק מערכת החיסון וחיזוק כללי לילדים.

יג-קוסקוס מלא ומקמח כוסמין עשיר בוויטמינים, מינרלים ובסיבים תזונתיים.

יד-רפואה מונעת, ריפוי טבעי - צמחי מרפא, תזונה נכונה, דימיון מודרך, הילינג ורייקי, פרחי באך ועוד....

יז-שוקולד חרובים - עשוי מאבקת חרובים המכילה כמויות גבוהות של סידן, ברזל, ויטמיני A ו B, חלבון סוכר טבעי, ושני אחוז שומן בלבד לעומת ה 30 שבקאו והחשוב אינו מכיל חומרים ממרצים ולא משפיע לרעה על התנהגות קשב וריכוז והיפראקטיביות.

יח-שקדיה - ממרח משקדים העשיר בסידן.

יט-תפוח ליום - לא סתם אומרים תפוח ליום מרחיק את הרופא, מונע מחלות תנו לילד תפוח ביום בתיק והוא ינשנש אותו בזמן שלו. סגולותיו- התפוח מכיל 82% מים, 15% פחמימות, 3% סיבים תזונתיים ופחות ממחצית האחוז של חלבון ושומן.

אכילת תפוח מפחיתה את הסיכון ללקות באסטמה ובמחלות נשימה כרוניות.

קליפת התפוח (תוך הפרי) משמשת כמקור טוב לוויטמין C. תפוח בגודל ממוצע, שמשקלו 112

גרם, מספק 25 אחוז מהכמות המומלצת היומית של הוויטמין.

ברפואה הטבעית אנחנו משתמשים בתפוחים כמזון מרפא בבעיות של: עששת שיניים, השמנה, דלקת פרקים, בעיות עור, אנמיה, אבנים במרה ועוד.