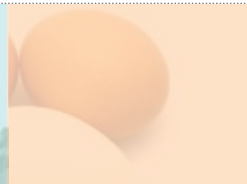
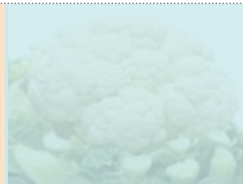
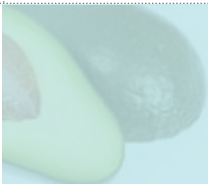




משרד הבריאות
שירותי בריאות הציבור
המחלקה לתזונה

מדריך לתזונה נבונה ואורח חיים בריא

במערך בריאות הנפש בקהילה



פתח דבר

הקניית הרגלי תזונה נכונה והתאמת התפריט לדרישות התזונתיות, הינו נדבך חשוב בקידום הבריאות ואורח חיים בריא לכלל האוכלוסייה ובפרט למערך בריאות הנפש בקהילה.

הגשת תפריט העונה על צרכי הדיירים בהוסטל, הבטחת מזונם והגשת מזון בריא ובטוח, הם הבסיס להזנה מיטבית. הקווים המנחים בחוברת זו מבוססים על שיקולים מקצועיים, שמירה על בטיחות, תברואה, תקציב, סביבה תומכת וקידום תזונה ומזון נאותים.

אני תקווה שמדריך זה, המסכם את ההנחיות לתזונה נכונה ואורח חיים בריא ישמש את העוסקים בבריאות ושיקום נכי הנפש בקהילה, ויהווה כלי חשוב ליזמים ומנהלי ההוסטלים, מדריכי השיקום, אמהות הבית והטבחים לרווחת הדיירים. ברצוני להודות למחברי המדריך ועורכיו אשר עבדו ועמלו על יצירה זו והביאו להוצאתה לאור.

בברכה

ד"ר זיוה שטל

מנהלת המחלקה לתזונה

הקדמה

המזון מספק רכיבי תזונה חיוניים (חלבונים, פחמימות, שומנים, ויטמינים ומינרלים, מים) לגוף לצורכי קיום בכל גיל. חשיבות המזון רבה לא רק לצורכי קיום, אלא גם כמענה לצרכים נפשיים, חברתיים ותרבותיים. יכולת הפרט לרכוש מזונות נקבעת, בין היתר, על-פי מצבו הנפשי.

הקשר המדעי בין תזונה לבריאות מוכח וידוע; למשל, לתזונה נכונה יש תפקיד חשוב במניעת מחלות שונות, כגון: השמנה, סוכרת, דיסליפידמיה, מחלות לב וכלי דם וסוגי סרטן. מסיבה זו יש חשיבות רבה בהקניית הרגלי אכילה נכונים לאוכלוסייה בכלל ולתת-אוכלוסיות בסיכון בפרט.

שכיחות ההשמנה באוכלוסייה עם הפרעות נפשיות גבוהה באופן משמעותי. עודף משקל והשמנה מקושרים לעלייה בסיכון למחלות לב, סוכרת סוג 2, עמידות לאינסולין, דיסליפידמיה, יתר לחץ דם וירידה בתגובתיות לטיפול התרופתי. כל המצבים הללו יכולים לגרום לתמותה מוגברת בגיל צעיר יחסית.

הדעה הרווחת היא כי חלק מבעיית ההשמנה בנכי נפש קשורה לסוג התרופות שבהן הם מטופלים. תרופות אלה יכולות לגרום להגברת התיאבון. אוכלוסייה זו מאופיינת גם באורח חיים שאיננו מקדם בריאות: מצד אחד, צריכה גבוהה של שומנים ופחמימות פשוטות מביאה לצריכה אנרגטית גבוהה, ומצד אחר - חוסר בפעילות גופנית, פעילות גופנית מועטה או חוסר רצון להשתתף בה יגרמו לדרישת אנרגיה נמוכה. גורמים אלה מגבירים את הסיכון להשמנה.

מנגד ייתכנו מצבים של תת-תזונה: ידוע כי השפעה של תרופות, מחלות או מצבים נפשיים עלולה לגרום לצריכת מזון נמוכה. לדוגמה, מצבים של דיכאון, קטטוניה ואי-שקט גורמים לסרבנות לאכול. מחלות שיניים יכולות אף הן להפחית את צריכת המזון.

לאור האמור לעיל יש צורך בהנחיות מפורטות המבוססות על צרכים תזונתיים, אשר יהוו בסיס מקצועי להכשרת צוותים העוסקים במערך מזון.

למי מיועד המדריך:

1. יזמים ומנהלי הוסטלים ודיור מוגן במערך בריאות הנפש בקהילה
 2. מדריכי שיקום
 3. רכזי שיקום
 4. אימהות בית וטבחים
 5. צוות מטפל (עו"סים, אחות, רופא, דיאטנית)
 6. מפקחים על המזון וההזנה בהוסטלים
- לדיירים/משתקמים קיים מדריך אחר

מומלץ כי הטמעת המדריך בקרב אנשי המקצוע תלווה בהנחיה מקצועית של דיאטנית.

מטרות המדריך:

1. קביעת דרישות תזונתיות לדיירי ההוסטלים
2. הכוונת העוסקים בהזנה בהיבטים של תכנון ובנייה של תפריט מגוון העונה על הצרכים התזונתיים של הדיירים
3. הכוונה לקידום אורח חיים בריא בהוסטלים

מחברי המדריך ועורכיו

ד"ר זיוה שטל, Ph.D., RD, מנהלת מחלקת התזונה, משרד הבריאות
גב' פאינה צודיקוב, MSc, RD, מרכזת תחום פסיכיאטריה, מחלקה לתזונה, משרד הבריאות
גב' סיגל פאון, MPH, RD, לשכת בריאות רמלה, המחלקה לתזונה, משרד הבריאות
גב' שירלי רחמיאל, MSc, RD, לשכת הבריאות נתניה, המחלקה לתזונה, משרד הבריאות

קראו והעירו

אבידור גינסברג, RD, מידען המחלקה לתזונה, משרד הבריאות
יוספה כחל, MPH, RD, מרכזת תחום גריאטריה, המחלקה לתזונה, משרד הבריאות
חיה אלטמן, MPH, RD, דיאטנית ארצית בריאות הציבור, המחלקה לתזונה, משרד הבריאות
ד"ר משה אברמוביץ, מפקח רפואי ראשי, האגף לפסיכיאטריה, משרד הבריאות
איה ארבל, R.N., MA, ע' פסיכיאטר מחוז צפון, משרד הבריאות
רינה שמש, R.N., MA, ע' פסיכיאטר מחוז מרכז, משרד הבריאות



תוכן העניינים

3	פתח דבר
4	הקדמה
5	למי מיועד המדריך
5	מטרות המדריך
6	מחברי המדריך
7	תוכן עניינים
8	הבסיס לקביעת הדרישות התזונתיות
9	תנאים תברואתיים נאותים לשמירת מזון
10	התאמת התפריט לדיירים
11	עקרונות התזונה הנכונה
13	עקרונות מנחים בתכנון תפריט שבועי
15	בניית התפריט השבועי
15	שלבים בחישוב כמויות המזון הנדרשות
16	חשיבות ארוחת הבוקר
17	טבלה מס' 1: תדירות פריטי המזון בארוחת בוקר
18	טבלה מס' 2: הגדרת גודל מנה להגשה בארוחת בוקר
19	ארוחת הצהריים
19	טבלה מס' 3: תדירות פריטי המזון בארוחת צהריים
20	טבלה מס' 4: הגדרת גודל מנה להגשה בארוחת צהריים
21	טבלה מס' 5: תדירות מזונות לארוחת ארבע
22	טבלה מס' 6: הגדרת גודל מנה לארוחת ארבע
22	ערוכת ערב
22	טבלה מס' 7: תדירות פריטי המזון בארוחת ערב
23	טבלה מס' 8: הגדרת גודל מנה להגשה בארוחת ערב
24	טבלה מס' 9: דוגמה לבניית תפריט שבועי
26	טבלה מס' 10: הגדרת גודל מנה לפירות
27	דוגמה לתפריט שבועי ל-5 ימים
29	הדגשים בנושא צריכת סידן וברזל
31	טבלה מס' 11: קצובת הסידן היומית המומלצת
33	טבלה מס' 12: דוגמה לכמויות של רכיבי תזונה
33	חשיבות השתייה
35	המלצות תזונתיות לתכנון חגים, מסיבות וטיולים
36	הנחיות לאכילה מחוץ להוסטל
37	טיפוח גינה ביתית
38	אורח חיים בריא

הערה: המדריך נכתב לעתים בלשון נקבה ולעתים בלשון זכר. הכוונה היא לשני המינים באופן שווה.

הבסיס לקביעת הדרישות התזונתיות

1. בשל היות ההוסטל מקור עיקרי למתן מזון לדיירים, חשוב להרכיב תפריט נאות על-פי כללי התזונה הנכונה ולספק את רוב הצרכים התזונתיים באמצעות המזון הניתן.
2. ההרכב התזונתי של התפריט נבנה בהתאם לקצובת המזון המומלצת (DRI) המעודכנת.
3. סך כל הארוחות ביום יכללו:
 - אנרגיה - 1800-2300 קילו קלוריות
 - פחמימות - 45%-65% מהקלוריות
 - חלבונים - 15%-20% מהקלוריות
 - שומנים - 25%-30% מהקלוריות*

* הרכב השומנים במזון מתוך סך כל האנרגיה:

 - 10% חומצות שומן רב בלתי רוויות
 - 10%-13% חומצות שומן חד בלתי רוויות
 - 7%-10% חומצות שומן רוויות

כולסטרול עד 300 מ"ג ליממה
 ויטמין C 75 - 90 מ"ג ליממה
 סידן - 1000 מ"ג ליממה
 ברזל - 18 מ"ג ליממה
4. סוג החלבון: התפריט היומי רצוי שיכיל חלבון בעל ערך ביולוגי גבוה, דהיינו: בשר בקר דל שומן, עוף, דגים, ביצה, מוצרי חלב דלי שומן עד 5% שומן.
5. שומנים וכולסטרול: כדי למנוע עלייה מעל לרמת הכולסטרול הרצויה יש להקפיד ולהשתמש במוצרי בשר/עוף/דגים דלי שומן ובמוצרי חלב עד 5%. במוצרי מזון המכילים אחוזי שומן גבוהים יותר יש להשתמש בהתאם לטבלת התדירויות המפורטת בהמשך ובהתאם לדרישות דיאטטיות מיוחדות. אם

ההרכב התזונתי של חומצות השומן היומי אינו עונה על הדרישות, יש להוסיף מוצרים המכילים שומנים בעלי הרכב דרוש, כך שתתקבל התוצאה הרצויה. מומלץ שימוש בשמן קנולה בכמות של לפחות $2/3$ מסך השמן.

6. סיבים תזונתיים: על הרכב התפריט להכיל כ-25 גרם סיבים ליום. אם חישוב ההרכב התזונתי של התפריט יראה ערך נמוך מההמלצה, יש לדאוג להעלאת רמת הסיבים על ידי תוספת של ירקות, פירות ותוספת סובין במזונות, כגון: מרק, דייסה, לבן, קציצות, פשטידות וממולאים.

תנאים תברואתיים נאותים לשמירת מזון

כדי לשמור על המזון בצורה האופטימלית למניעת הרעלות מזון והדבקות ממחלות המועברות במזון יש להקפיד על כללי היגיינה נאותים באחסון, בבישול ובשמירת מזון. הכנת המזון תיעשה על ידי אנשים ששומרים על כללי היגיינה, לרבות רחיצת ידיים ואיסור עישון בעת הכנת האוכל.

מומלץ שכל הוסטל יתייעץ עם איש בריאות הסביבה של לשכת הבריאות המקומית.



מומלץ לקיים הרצאות עבור הדיירים על מנת לעורר בהם עניין ומודעות בנושאים הקשורים לתזונה ובריאות.

התאמת התפריט לדיירים

דיירי ההוסטל באים מרקע תרבותי וחברתי שונה, ולכן הם מביאים עמם הרגלי אכילה שונים והעדפות שונות של צריכת מזון. על מנת להגביר את שביעות רצונם מהמזון המוגש להם כדאי לנקוט כמה אמצעים:

- הקמת ועד דיירים אשר ייצג את הדיירים בנוגע לדרישותיהם השונות. במסגרת הוועד מומלץ לדון בנושא התפריט והתאמתו לצרכים השונים של השהים במוסד. מומלץ כי ועד הדיירים ייפגש פעם בחודש ויחליט על הרכב המזון והתפריט ואולי אף על היבטים אחרים הקשורים לנושא. מומלץ שבועד הדיירים תהיה גם נציגות של צוות ההוסטל. צעד זה יקנה לדיירים תחושת אחריות ושותפות בנוגע לארוחות המוגשות להם. כך תתקיים תקשורת רציפה בין צוות המטפלים, המטבח ונציגי הדיירים.
- רצוי לכלול בתפריט מאכלים ייחודיים המקובלים בעדות השונות שהדיירים היו רגילים להם בביתם. לדוגמה, כוסמת, דג מלוח - לדיירים ממוצא מזרח אירופי; ממליגה - לדיירים ממוצא רומני; קוסקוס, חריימה - לדיירים ממוצא צפון אפריקני. התאמה זו יכולה לעורר זיכרונות נעימים ולבטא התייחסות אישית של ההוסטל לדייריו.
- מומלץ לקיים הרצאות עבור הדיירים על מנת לעורר בהם עניין ומודעות בנושאים הקשורים לתזונה ובריאות. נושאים מומלצים הם: חשיבות של שתיית מים, יתרונות הסיבים התזונתיים, הכרת כל סוגי רכיבי התזונה, חשיבות הגיוון, שילוב פעילות גופנית עם תזונה, יתרונות בריאותיים של ירקות ופירות, שימוש במזונות דלי סוכר ומלח וכדומה. התדירות המומלצת של ההרצאות היא אחת לחודש.
- כדאי לערוך סדנה לדיירים ולמשפחותיהם, בשילוב עובדת סוציאלית, דיאטנית, מרפאה בעיסוק ואחות. סדנה זו תשלב שיחה עם הדיירים, העלאת זיכרונות אישיים הקשורים בהכנת האוכל ובישולו. בסיום הסדנה יבשלו הדיירים ממבחר המאכלים המסורתיים שלהם מבית אמא. אפשר גם להכין חוברת מתכונים ייחודית להוסטל על-פי המתכונים שייאספו מהדיירים.

מחלות ומצבים המצריכים התאמה מיוחדת

על ההוסטל לדאוג לכך שיהיה מזון מתאים לדיירים בעלי צרכים ייחודיים, כגון: דל לקטוז, סוכרת, צליאק, צמחונות וטבעונות, דיסליפידמיה ועוד. כאשר יש צורך בתפריט דיאטטי לדייר מסוים, הוא יורכב בהתאם להנחיה של דיאטנית מוסמכת (אפשר להיעזר בדיאטנית של קופת החולים שבה הדייר מבוטח).

עקרונות התזונה הנכונה

העקרונות הכלליים לתזונה נכונה על-פי המלצות משרד הבריאות הם אלה:

• גיוון בסוגי המזון

לגיוון המזון יש חשיבות רבה בהבטחת צריכת מזון, המכיל את כל המרכיבים החיוניים הדרושים לכריאות האדם. גיוון המזון, הטעם והצבע משפרים ומעודדים את התיאבון ואת ההנאה מהאכילה. יש לכלול בתפריט היומי את המזונות המופיעים בפירמידת המזון הישראלית על-פי קבוצות המזון הבאות: דגנים, ירקות ופירות, מזונות עשירים בחלבונים לרבות קטניות, מזונות עשירים בשומנים. חשוב לגוון במזונות; כלומר, לבחור סוגי מזון שונים בכל קבוצת מזון. פירמידת המזון עוזרת בבניית התפריט ובגיוונו:





מומלץ לצרוך את הירקות והפירות על קליפתם. ההמלצה כיום היא לאכול לפחות חמישה סוגי ירקות ופירות ביום, בצבעים שונים.

- המעטה בצריכת ממתקים, חטיפים ושתיה מתוקה**

מומלץ להמעיט באכילת ממתקים. אם אוכלים ממתקים, עדיפים אלו הדלים יותר בסוכר. אפשר להציע פרי במקום ממתק. כמו כן, יש להמעיט בצריכת חטיפים. מבין החטיפים עדיפים אלו הדלים בשומן, מלח וסוכר.
- שתיית מים לרוויה**

מומלץ להקפיד על שתייה מרובה, כשחם ומזיעים, אך גם כשקר ולא מרגישים צמא.
- צריכת מזון דל בשומן רווי**

מומלץ לאכול מוצרי חלב דלי שומן (גבינות 5%, מעדנים ויוגורטים 3%, חלב 1%), בשר בקר רזה, עוף ללא עור ודגים דלי שומן.
- גיוון בקבוצת המזון העשירה בחלבונים**

יש להקפיד על צריכת חלב ומוצריו העשירים בסידן לשמירה על בריאות העצמות והשיניים. כמו כן, יש להקפיד על צריכה של מוצרי עוף, בשר ודגים העשירים בברזל למניעת אנמיה. מומלצת צריכת קטניות, כמו שעועית, עדשים, חמוס ופול. מזונות אלה מכילים סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים.
- אכילת דגנים**

מומלץ לאכול דגנים מלאים: אורז מלא, שיבולת שועל, כוסמת, גריסים, בורגול, חיטה מלאה, לחם מחיטה מלאה.
- אכילת פירות וירקות**

מומלץ לצרוך את הירקות והפירות על קליפתם. ההמלצה כיום היא לאכול לפחות חמישה סוגי ירקות ופירות ביום, בצבעים שונים. אפשר לאכול ירקות ופירות בשיטות שונות: טריים שלמים, טריים חתוכים, סלטים טריים, ירקות מבושלים, ירקות מאודים, ירקות מוקפצים, ירקות

במרק או בתבשילים שונים כמו קציצות ופשטידות, סלט פירות, לפתן פירות מבושלים, פירות יבשים, מיצי פירות, ופירות אפויים בתנור כמו אפרסק, משמש ותפוחי עץ.

• אכילה מסודרת

מומלץ לאכול שלוש ארוחות עיקריות ביום (בוקר, צהריים וערב) ובין 2-3 ארוחות ביניים. דוגמה לארוחת ביניים: כריך עם ממרח (חומוס, טחינה, גבינה לבנה וכדומה), יוגורט ופרי, דגני בוקר עם חלב וכדומה.

• הפחתת מלח (נתרן)

מומלץ לצמצם את השימוש במלח ובאבקות מרק ולהימנע משימוש מופרז במזון עשיר בנתרן כגון חטיפים מלוחים. מומלץ להעדיף שימוש בתבלינים על פני אבקות מרק לסוגיהן. מומלץ להשתמש בתבלינים ולא בתערובות תבלינים, המכילות לעיתים תוספת מלח או מונוסודיום גלוטמט. שימוש בתבלינים, לשם קישוט, יכול לשפר את המראה של המזון ואף לעורר תיאבון.

עקרונות מנחים בתכנון תפריט שבועי

א. גיוון בפריטי המזון מתוך מרכיבי הארוחה:

1. מומלץ להגיש פריטי מזון שונים מתוך מרכיבי הארוחה במהלך היום. לדוגמה, בארוחת בוקר נאכל גבינה לבנה, ובארוחת ערב נאכל גבינת קוטג'.
2. מומלץ להציע פריטי מזון שונים מתוך מרכיבי הארוחה במהלך השבוע. לדוגמה, ממרכיב הדגנים, בארוחת הבוקר ביום ראשון נאכל לחמנייה, ביום שני - לחם אחיד או מלא, ביום שלישי - פיתה וכך הלאה. מומלץ לגוון כך שמזון מסוים לא יוגש באותו יום במשך השבוע. לדוגמה, לא בכל יום שלישי יוגש קוסקוס עם מרק ירקות.

ב. **תדירות המנה וגודלה:** מומלץ לשמור על תדירות הגשת המזון על-פי טבלאות תדירות וגודל מנה ממוצעת.

ג. **גיוון בצבעים** בכל ארוחה: לדוגמה, מרק אפונה ירוק, קציצות דגים חומות, אורז אדום ושעועית צהובה. אפשר להוסיף צבע למזון על ידי שימוש בעשבי תבלין טריים או בתבלינים, כגון: עירית, טרגון, שמיר, פפריקה מתוקה, קינמון, כורכום.

- ד. **שימוש במגוון שיטות בישול:** אידוי, אפייה, צלייה, טיגון. יש עדיפות לשיטות בישול הצורכות פחות שמן. מומלץ לשמור על עיקרון זה בתכנון כל ארוחה וכן בבניית התפריט השבועי. לדוגמה, בארוחת הצהריים יוגש חזה עוף צלוי עם אורז אדום מאודה וירקות מבושלים.
- ה. **התאמה בין המנות בארוחה:** לדוגמה, מנה עם רוטב (כמו, למשל, קציצות ברוטב עגבניות) תוגש עם תוספת אשר יכולה לספוג את הרוטב (כגון: אורז/קוסקוס/פירה).
- ו. **הצגת המזון בצורות חיתוך שונות:** לדוגמה, קוביות (סלט ירקות), עיגולים (עיגולי גזר מבושלים), אצבעות (חזה עוף בפירורי לחם), מחית (פירה).
- ז. **התאמת מרקמי המזון המוגש לצורכי סועדים עם בעיות לעיסה:** אפשר למעוך את המזון בעזרת מזלג, לחתוך לקוביות, לרסק בעזרת פומפייה או לטחון בבלנדר. לדוגמה, ירקות מגוררים בפומפייה גסה או דקה, גבינה מלוחה מפוררת במזלג, דגני בוקר מושרים בחלב.
- ח. **שתייה:** השתייה המומלצת היא מים. אפשר להכין קנקני מים עם נענע, לימונית, לואיזה, פלחי לימון ועוד. יש להימנע משתייה ממותקת בסוכר.
- ט. **הגשת המזון בצורה אסתטית ויפה:** אפשר לקשט את תבניות ההגשה או את צלחות האוכל בירקות צבעוניים, בתבלינים שונים או בעשבי תבלין טריים.
- י. **בחירת כלי אוכל וכלי הגשה נאים** למראה היוצרים אווירה מזמינה ונעימה לסועדים. כיסוי השולחן במפה המיועדת למזון נוסף על מפית נייר אישית תורם אף הוא להרגשה הטובה.
- יא. **יש להימנע מהגשת מזון מעובדים** ומוכנים לשימוש. מוצרים מעובדים מכילים כמויות גדולות של שומן רווי, מלח וחומרים משמרים ואינם מומלצים יותר מפעם בשבוע.

יש עדיפות לשיטות בישול הצורכות פחות שמן. מומלץ לשמור על עיקרון זה בתכנון כל ארוחה וכן בבניית התפריט השבועי. לדוגמה, בארוחת הצהריים יוגש חזה עוף צלוי עם אורז אדום מאודה וירקות מבושלים.



בניית התפריט השבועי

התפריט יורכב משלוש ארוחות עיקריות ושתי ארוחות ביניים. לבניית התפריט השבועי ניעזר בטבלאות האלה:

א. **טבלאות "תדירות פריטי המזון בארוחה"** מפרטת את מספר הפעמים שסוגי מזון שונים מוגשים במהלך השבוע. התפריט יכלול ארוחות בוקר, צהריים, ארבע, ערב ולילה.

ב. **טבלאות "הגדרת גודלי מנה להגשה"** מפרטת את גודל המנה המומלץ לכל מזון במשקל או בנפח שאותו יש להגיש בצלחת.

לדוגמה, ארוחת בוקר:

כדי לבנות את התפריט:

- על-פי **טבלה מספר 1** (תדירות פריטי המזון בארוחת הבוקר) שבצו **בטבלה מספר 9** (דוגמה לבניית תפריט שבועי) את פריט המזון בהתאם לתדירות הרשומה ליד מרכיב הארוחה. לדוגמה, גבינה לבנה/ קוטג' רשומה 5 פעמים בשבוע (טבלה מספר 1). יש לרשום "גבינה" בטבלה מספר 9 חמש פעמים במשך השבוע.
- ודאו כי כל מרכיבי הארוחה הרשומים בעמודה שכותרתה "מרכיבי הארוחה" בטבלה מספר 1 מופיעים בארוחה שאתם מתכננים. לדוגמה, ירקות חיים מופיעים 7 פעמים במשך השבוע, ולכן יש לכלול אותם בכל ארוחת בוקר בכל יום.
- עברו לארוחה הבאה ובנו את התפריט באותו אופן. פזרו את הארוחות במשך היום.

שלבים בחישוב כמויות המזון הנדרשות

על-פי הטבלאות של הגדרת גודל מנה להגשה לכל ארוחה אפשר לחשב את כמויות המזון הנדרשות על ידי הכפלת מספר הסועדים בגודל המנה לכל פריט מזון המופיע בתפריט שבניתם.

לדוגמה, חישוב הכמות הנדרשת לארוחת בוקר:

מספר הסועדים: 25

פריט המזון: גבינה צהובה

גודל מנה לסועד בארוחת הבוקר: 25 גרם

סך כל כמות הגבינה הצהובה הנדרשת לארוחת הבוקר: 25 סועדים x 25 גרם = **625 גרם.**

חישוב הכמות השבועית הנדרשת של פריט מזון: הכמות היומית כפול מספר הסועדים כפול התדירות השבועית של אותו פריט מזון. מומלץ להשתמש בכלי מדידה אחידים: מאזניים לשקילת מזון עד 250 גרם בדיוק של 1 גרם, או כפיות וכפות מדידה בנפח 5-15 מ"ל, או כוסות מדידה בנפח של 240 מ"ל.

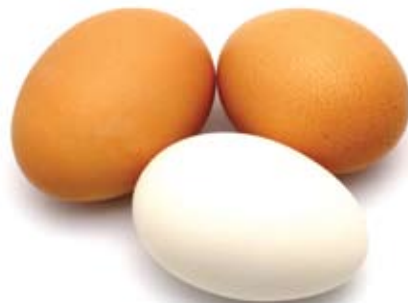
חשיבות ארוחת הבוקר

ארוחת בוקר היא אחת הארוחות החשובות במשך היום, כיוון שזו ארוחה ראשונה לאחר צום הלילה (10-12 שעות). במחקרים שעסקו בקשר בין אכילת ארוחת בוקר לבין איזון תזונתי ומשקל גוף נמצא שמצבם התזונתי של אנשים שאכלו ארוחת בוקר היה טוב יותר, והם נטו פחות להשמין, גם אם צרכו יותר קלוריות יומיות. ארוחת הבוקר תרמה לשיפור של פעילויות קוגניטיביות שקשורות לריכוז ולהצלחה בפתרון בעיות. בזכות ארוחת הבוקר המוח מתפקד טוב יותר ומייצר קשרי עצבים לשם למידה. ככל שארוחת הבוקר מזינה ומאוזנת יותר, כך תפקוד המוח יעיל ומאוזן יותר.

הארוחה נועדה להטעין את הגוף מחדש באנרגיה וברכיבי תזונה, שהתרוקנו במהלך צום הלילה. בלעדיה הגוף ממשיך לפרק את הרקמות והמאגרים שלו כדי לשמור על זמינות של רכיבי התזונה.

רצוי שארוחת הבוקר תכלול מגוון מזונות - מוצרי חלב וביצים, דגנים מלאים וירקות.

ארוחת הבוקר נועדה להטעין את הגוף מחדש באנרגיה וברכיבי תזונה, שהתרוקנו במהלך צום הלילה. בלעדיה הגוף ממשיך לפרק את הרקמות והמאגרים שלו כדי לשמור על זמינות של רכיבי התזונה.



חלק מהדיירים בהוסטל סובלים ממחלות גופניות נוספות, כגון: סוכרת, השמנה, לחץ דם ועוד וכן נוטלים תרופות שונות, ולכן יש חשיבות יתר לאכילת ארוחת בוקר לאיזון הסוכרת ולספיגת התרופות בצורה יעילה. דילוג על ארוחת בוקר יכול לגרום לאכילת יתר בארוחת הצהריים כדי לפצות ולהשלים על החסר.

אפשר לגוון את ארוחת הבוקר בהכנת ממרחים ביתיים, כגון:

- גבינה לבנה בתוספת זעתר/פפריקה/שמיר/זיתים/ בצל ושום
- טחינה ירוקה בתוספת עשבי תיבול, כמו בזיליקום, פטרוזיליה/ או טחינה אדומה בתוספת פפריקה
- הכנת חומוס ביתי מגרגירי חומוס במקום חומוס קנוי
- סלט אבוקדו, סלט טונה ועוד

להלן הטבלאות:

טבלה מס' 1: תדירות פריטי המזון בארוחת בוקר

תדירות ב-7 ימים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
7	חלב (חלב לדייסה או לתוספת דגני בוקר)/ לכן/יוגורט עם פרי/מעדן/חלב בטעמים	מוצרי חלב
5	קוטג'/גבינה לבנה או בטעמים	
2	גבינה צהובה/מותכת/מלוחה	
3	ביצה קשה/חביתה	תוספות וממרחים
2	סרדינים/טונה	
2	טחינה/אבוקדו/סלט חומוס/זיתים ללא חרצנים	
6	לחם/לחמנייה/פיתה/חלה	דגנים
1	דגני בוקר שאינם ממותקים בסוכר	
7	ירקות טריים	ירקות
7	חלב/קפה/שוקותה	שתייה חמה*

הערות: תוספת שמן מובאת בחשבון כחלק מהארוחה (שמן לסלט, שמן לטיגון, מיונית ממרח).
* יש לתת כוס חלב ליום כתוספת שתייה לקפה.

טבלה מס' 2: הגדרת גודל מנה להגשה בארוחת בוקר

גודל מנה	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
50 גרם	גבינה/קוטג' 5%	מוצרי חלב
25 גרם	גבינה צהובה/מלוחה 5% שומן/גבינה מותכת עד 7% שומן	
200 מ"ל	חלב 1% /שוקו	
גביע	יוגורט/יוגורט עם פרי/לבן/מעדן	
יחידה	ביצה קשה/חביתה	תוספות וממרחים
40 גרם	טונה/סרדינים	
25 גרם	אבוקדו/טחינה/חומוס/זיתים ללא גרעינים	
כפית	שמן/ מיונז	
1-2 פרוסות לחמנייה קטנה	לחם/לחמנייה	דגנים
חצי פיתה	פיתה (100 גרם)	
50 גרם	דגני בוקר שאינם ממותקים בסוכר	
100 גרם	ירקות טריים	ירקות
כ-50 מ"ל חלב	חלב/שוקו/תה/קפה	שתייה



ארוחת הצהריים:

מומלץ לשלב בארוחות קטניות, כגון: חמוס, שעועית, פולי סויה, עדשים. בארוחת הצהריים הקטניות ישולבו במרק ואו כתוספת למנה העיקרית או למנת הדגנים ולא יהוו תחליף למנה עשירת חלבון.

טבלה מס' 3: תדירות פריטי המזון בארוחת צהריים

תדירות ב-7 ימים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
7	מגוון מרקים (בחורף)	מרק
4-3	חזה הודו/ חזה עוף שיפודי הודו/שיפודי עוף/כרעיים עוף בתנור/ גולש/בשר בקר רזה	מנה עשירת חלבון
1	טחון (קציצות/המבורגר/קבב)	
1	שניצל עוף/הודו	
2-1	דג/ קציצות דג	
3	בורגול/חיטה/אורז מלא/קינואה/שיבולת שועל גריסים/כוסמת/תירס /גרגרי חמוס/עדשים/ שעועית יבשה/אפונה יבשה	
3	סולת/קוסקוס/אורז/פתיתים/מקרונים/ספגטי	דגנים/קטניות
1	תפוח אדמה/בטטה	
7	ירקות מבושלים/מאודים	
7	ירקות טריים	ירקות
7	פירות העונה	פירות
7	מים	שתייה
ביום ו' בצהריים אפשר לאכול ארוחה חלבית ובערב שבת ארוחת ערב בשרית		

טבלה מס' 4: הגדרת גודל מנה להגשה בארוחת צהריים

גודל מנה	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
150	מרק	מרק במ"ל
150	חזה הודו/חזה עוף/שיפודי הודו/גולש*/בשר בקר רזה	מנה עשירת חלבון בגרם
250	כרעיים עוף (ללא עור ועצמות)	
130	טחון (הודו/בקר) (קציצות/המבורגר/קבב)	
130	שניצל עוף	
150	דג (קציצות דג)	
כוס#	חיטה/בורגול/קוקוס/אורז מלא/גריסים/ כוסמת/גררי חומס/עדשים/שעועית יבשה/ אפונה/פתייתים/מקרונים/תירס/תפוחי אדמה	
כוס	מבושלים, מאודים או טריים	דגנים/קטניות מידה בנפח
1 יחידה	פרי העונה	ירקות כוס#
	מים חופשי	פירות במנות שתייה

* משקל גולש מתייחס רק לבשר
כוס סטנדרטית = 240 מ"ל לאחר בישול



טבלה מס' 5: תדירות מזונות לארוחת ארבע

מומלץ לגוון את ארוחת ארבע בממרחים שונים ובמנת פרי

תדירות ב-7 ימים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה	
7	לחם/לחמנייה/פיתה	דגנים	כריך עם ממרח
4-5	טחינה/אבוקדו/סלט חומוס	ממרחים	
1-2	טחינה עם קקאו או דבש/ממרח בוטנים או תמרים/ריבה/שוקולד/ חלבה		
1	עוגה בחושה/עוגת פירות/עוגת גבינה/עוגיות	עוגה	
7	פרי העונה	פירות	
חופשי	מים	שתייה	



טבלה מס' 6: הגדרת גודל מנה לארוחת ארבע

מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	גודל מנה בגרמים
ממרחים בגרמים	סלט טחינה/אבוקדו/חומוס	30
	דבש/ממרח בוטנים/ריבה/ שוקולד	20
דגנים	לחם/לחמנייה	60
עוגה	עוגה בחושה/עוגת פירות/ עוגת גבינה/עוגיות	40
פירות	פירות העונה	1
שתייה	קפה/תה	

ארוחות ערב

חשוב לגוון את ארוחת הערב במשך השבוע, ומומלץ לאכול ארוחת ערב מוכנה בהוסטל על פני רכישת מזון מהיר בחוץ שהוא בדרך כלל מזון עתיר שומן ונתרן. להלן מופיעות טבלאות בנושא תדירות וגודלי מנה בארוחת הערב.

טבלה מס' 7: תדירות פריטי המזון בארוחת ערב

מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	תדירות ב-7 ימים
מוצרי חלב*	חלב/לבן/יוגורט עם פרי/מעדן/שוקו	7
ממרחים	סרדין/טונה**/סלט חומוס/קוטג' גבינה לבנה	7
מנה חמה מורכבת	פשטידה גבינה/ירקות/אטריות וגבינה/ לזניה חלבית/בלינצ'ס/כופתאות גבינה/ חביתיות חלביות/תפוחי אדמה מוקרמים/ שקשוקה/מרק חלבי	6
	פיצה/פלאפל/בורקס/מלווח /ג'חנון	1
דגנים	לחם/לחמנייה/חלה/פיתה***	7
ירקות	ירקות טריים	7
שתייה	מים	7

* מוצרי חלב עד 5% שומן

** אם ניתנה טונה בבוקר, אין לתת אותה שנית בערב.

*** יש להעדיף לחם עשיר בסיבים, כמו לחם חי, לחם קל מלא, לחם שיפון.

טבלה מס' 8: הגדרת גודל מנה להגשה בארוחת ערב

גודל מנה	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
כוס גביע	חלב 3%/שוקו/חלב בטעמים יוגורט/יוגורט עם פרי/לבן/מעדן	מוצרי חלב
20 40 50	טחינה/חצילים/חומוס/אבוקדו טונה/סרדינים/ גבינה לבנה/קוטג'	ממרחים בגרם
100 100 150 מ"ל	פשטידת ירקות וגבינה/לזניה פיצה/פלאפל מרק ירקות חלבי	מנה חמה מורכבת בגרמים
2 פרוסות 1 לחמנייה קטנה 1/2 פיתה	לחם לחמנייה פיתה	דגנים ביחידות
כוס	ירקות טריים/מאודים/מבושלים	ירקות
חופשי	מים	שתייה



טבלה מס' 10: הגדרת גודל מנה לפירות (כל פריט תורם כ-60 קלוריות)

הפרי	גודל	משקל עם קליפה וגרעין
אגס	1 בינוני	120 גר'
אבטיח ללא גרעינים	2 כוסות	370 גר'
אפרסק	2 בינוניים	150 גר'
בננה	1 קטנה	90 גר'
מלון	$\frac{1}{3}$ מלון	180 גר'
משמש	4 בינוניים	140 גר'
מנגו	$\frac{1}{2}$ קטן	140 גר'
נקטרינה	2 בינוניים	140 גר'
סלט פירות ללא תוספת סוכר	1 כוס	170 גר'
פומלה	$\frac{1}{2}$ בינונית	300 גר'
קלמנטינה	2 יחידות	150 גר'
שזיף	4 בינוני	140 גר'
תפוז	1 בינוני	150 גר'
תפוח עץ	1 בינוני	120 גר'
מגוון פירות יבשים		50 גר'

לרוב סוגי הפירות יש פחת אשר נע בין 10%-15% למעט מלון, אבטיח, תפוז וקלמנטינה, שהפחת שלהם הוא 20%-30%. יש להביא בחשבון עובדה זו בעת רכישת הפירות.



דוגמה לתפריט שבועי ל-5 ימים

כל הוסטל ירכיב בעצמו תפריט שבועי ל-7 ימים לרבות שישי ושבת.

יום					מרכיב ארוחה	ארוחה
ה	ד	ג	ב	א		
גבינה בטעמים	גבינה צהובה	גבינת קוטג'	גבינה מלוחה	גבינה לבנה	מוצרי חלב	ארוחת בוקר
יוגורט עם פרי	אשל	יוגורט	לבן	שוקו		
סלט טחינה	סלט ביצים קשות	סרדינים	סלט טונה	חביתה	תוספות וממרחים	
לחם	לחמניה	לחם	פיתה	לחם	דגנים	
סלט חסה	ירקות חתוכים	סלט ירקות	סלט ירקות	סלט עגבניות	ירקות	
מים	מים	מים	מים	מים	שתייה	
אפונה	עגבניות	ירקות	שעועית	דלעת	מרק	
שיפודי הודו	שניצל עוף	קציצות בקר ברוטב עגבניות	פילה בקלה מטוגן	עוף בתנור	מנה עשירה בחלבון	
תפוח אדמה	אורז	בורגול	פתיתים	קוסקוס עם גרגרי חומוס	דגנים	
גביץ' מלפפון בשמיר	קישואים ברוטב סלט גזר חי	סלק מבושל סלט כרוב	גזר מבושל סלט ירקות	ירקות לקוסקוס סלט חסה	ירקות מבושלים וטריים	
תפוח עץ	אגס	קלמנטינה	בננה	תפוז	פירות	
מים	מים	מים	מים	מים	שתייה	

המשך דוגמה לתפריט שבועי ל-5 ימים

יום					מרכיב ארוחה	ארוחה
ה	ד	ג	ב	א		
לחם עם אבוקדו	לחם עם חומוס	לחם עם ממרח בוטנים	לחם עם טחינה	לחם עם חלבה	כריך עם ממרח	ארוחת ארבע
אפרסק	אגס	בננה	מלון	תפוח עץ	פירות	
מים קפה/תה	מים קפה/תה	מים קפה/תה	מים קפה/תה	מים קפה/תה	שתייה	
מעדן בטעם פרי	לבן	דייסה על חלב	יוגורט עם פרי	יוגורט	מוצרי חלב	ארוחת ערב
גבינה לבנה	סלט טחינה	קוטג'	גבינה צהובה	סלט אבוקדו	ממרחים	
פיתה	לחם	לחם	לחם	לחם	דגנים	
סלט כרוב וגזר	גזר וצימוקים	סלט ירקות	רצועות פלפל	סלט מלפפונים	ירקות	
שקשוקה	פשטידת אטריות וגבינה	תפוח אדמה	פנקייק חלבי	פשטידת ירקות	מנה מורכבת	
מים	מים	מים	מים	מים	שתייה	

הדגשים בנושא צריכת סידן וברזל

צריכת סידן בתפריט

הסידן הוא מינרל הממלא תפקיד בבנייה של רקמות הגוף, בעיקר בניית העצם והשיניים. רקמות קשות אלו מכילות 99% מכלל הסידן בגוף. האחוז הנותר נמצא בזרם הדם ומשמש לפעילות השרירים, פעילות הלב, קרישת הדם, קליטה והוצאה של חומרים שונים בתאי הגוף, בקרה של לחץ הדם ועוד. אספקת הסידן תלויה במזון הנצרך. אם הכמות קטנה מהנדרש, יופעל מנגנון שיגרום לפירוק העצם ולשחרור הסידן לזרם הדם. מחסור מתמשך בסידן בתפריט יגרום לבסוף לדלדול העצם.

החומר שממנו מורכבת העצם מתחלף בהתמדה, וקיים בה תהליך מתמיד של בנייה והריסה, המלווה בקליטת סידן וחומרים אחרים על ידי העצם ובפליטת סידן ממנה. העצם נבנית מגיל צעיר, והחל מהמחצית השנייה של שנות ה-30 לחיים מתחיל תהליך, שבו מסת העצם קטנה בהדרגה.

רכיבי תזונה מרכזיים המשתתפים בתהליכים של בניית העצם, נוסף על סידן, הם ויטמין D (הורמון המסייע בספיגת הסידן במערכת העיכול וכך תורם לבניית העצם), זרחן, חלבונים ועוד.

המלצות לצריכת כמות הסידן ליממה למבוגר (בגילאים 19-50) עומדות על 1000 מ"ג סידן. מוצרי החלב מהווים את המקור העשיר והנפוץ ביותר לסידן זמין. מזונות אחרים אף הם יכולים להיות עשירים בסידן (קטניות, ברוקולי וכרוב ירוק). אך לעתים הם מכילים גורמים המפחיתים את הספיגה או שעשויים להכיל כמות גבוהה של שומן וקלוריות (טחינה גולמית, שקדים, סרדינים), ולכן הם תורמים רק באופן מוגבל לצריכת הסידן היומית.

כאשר נפסק ייצור הורמוני המין הנשיים ובעיקר האסטרוגן אצל נשים בגיל המעבר, מופר שיווי המשקל בין תהליכי בניית העצם לתהליכי ההרס שבה. האסטרוגן מעודד יצירת עצם ומגן מפני פירוקה, ואילו היעדרו מזרז פירוק מוגבר של העצם



מוצרי החלב מהווים את המקור העשיר והנפוץ ביותר לסידן זמין. מזונות אחרים אף הם יכולים להיות עשירים בסידן (קטניות, ברוקולי וכרוב ירוק).

וירידה בצפיפותה (אוסטאופורוזיס) בהתאם למצב האישי ולנטייה הגנטית. אף כי איבוד האסטרוגן הוא הסיבה העיקרית לדלדול מסת העצם, הרי צריכה מספקת של סידן זמין (כמו זה המצוי במוצרי חלב) חיונית גם בשלב זה של החיים על מנת למנוע, ככל האפשר, שימוש של הגוף בסידן המצוי בעצמות. לקראת המחצית השנייה של שנות ה-70 לחיים עלול תהליך האוסטאופורוזיס לגרום לשברים בצוואר הירך ולסיבוכים רבים. היות שתהליך ההתפוררות של העצם מואץ מאוד אצל נשים לאחר הפסקת המחזור, המחלה שכיחה פי 10 יותר אצל נשים מאשר אצל גברים. בגיל המבוגר חלה ירידה בספיגת הסידן ורכיבי תזונה נוספים מהמזון, וכן יש ירידה בייצור של ויטמין D בגוף כתוצאה מהפחתת החשיפה לשמש ומירידה ביכולתו של העור לייצר ויטמין D. מצב זה עלול להשפיע על האצת תהליך הדלדול של העצם. כמו כן, גיל זה מאופיין בהפחתה של צריכת מוצרי חלב, אשר מהווים את המקור העיקרי לסידן בדיאטה, בשל ירידה בפירוק הלקטוז (סוכר החלב) המאופיינת בתחושת אי-נוחות בבטן. מבוגרים רבים נמנעים לחלוטין מצריכת מוצרי חלב, אף כי רובם מסוגלים לאכול כמות מדודה מהם, אשר לא תגרום לתחושת אי-נוחות, וכן מסוגלים לאכול מוצרי חלב עשירים בסידן ודלים בלקטוז, כגון: יוגורט וגבינה צהובה. חשוב מאוד גם בגיל זה לא לוותר לחלוטין על צריכה של מזונות עשירים בסידן ויש להתייעץ באיש מקצוע לבניית תפריט המכיל סידן בכמות המומלצת.

מקורות לסידן בתפריט

הסידן מצוי בעיקר במוצרי חלב לסוגיהם. עצמות דגים גם הן מהוות מקור טוב לסידן (סרדינים, דגים טחונים עם העצם). במרבית המזונות מן הצומח זמינות הסידן נמוכה יחסית למוצרי חלב, ואחוז נמוך יותר ממנו נספג לגוף. הסידן מצוי בקטניות למיניהן (סויה, שעועית יבשה, עדשים) וכן בגרעינים (שומשום, שקדים), בכרוקולי ובכרוב ירוק.

יש לספק 1000 מ"ג סידן שהם 5 יחידות לפחות מתוך קבוצת מוצרי החלב:
 גבינה לבנה 5% / קוטג' 5% 100 גרם (כחצי גביע)
 גביע יוגורט/ לבן

*משקה חלב / חלב לדיסה 1 כוס

גבינות מלוחות 5% שומן (צפתית, בולגרית, ריקוטה) 50 גרם

גבינה צהובה פרוסה/ גבינה מותכת עד 7%

גביע יוגורט עם פרי/ מעדן

*כוס חלב (240 מ"ל) מכילה כ-240 מ"ג סידן

מהי כמות הסיידן היומית הדרושה?

טבלה מספר 11: קצובת הסיידן היומית המומלצת

(1997, DRI'S) לפי גיל

גיל (שנים)	סיידן (מ"ג)
מתבגרים ובוגרים	
18-9	1300
50-19	1000
70-50	1200
70+	1200

מזונות וחומרים המעכבים את ספיגת הסיידן

צריכה מוגברת של קפאין מעבר למומלץ (האופיינית מאוד לאוכלוסיית נכי הנפש) עשויה להשפיע לרעה על משק הסיידן בגוף. עם זאת, לצריכה מתונה של קפאין לא נמצאה השפעה שלילית. כמות מתונה נחשבת עד 300 מ"ג קפאין ליום, והיא נמצאת בממוצע בשלושה ספלים גדולים ("מאג") של קפה נמס או בשלושה ספלים רגילים של קפה שחור או בארבעה ספלים רגילים של קפה נמס או בשישה ספלי תה או בשש פחיות קולה או ב-800 גרם שוקולד חלב או ב-400 גרם שוקולד מריר או בארבע פחיות קטנות של משקאות "אנרגיה". חשוב לחשב את כל כמות הקפאין היומית הנצרכת ממשקאות וממזונות אלה יחד וכן לזכור כי הם מכילים כמויות גבוהות של סוכר, שומן (בשוקולד) וקלוריות.



צריכה מוגברת של קפאין מעבר למומלץ עשויה להשפיע לרעה על משק הסיידן בגוף.

כמו כן, צריכה מוגברת של מלח בתפריט, חומרים קושרי סידן כמו סיבים תזונתיים ומלחים מסוימים המצויים בירקות, כמו תרד, גורמים לירידה בזמינות הסידן וספיגתו.

קיים קשר חיובי בין פעילות גופנית למשק הסידן בגוף. מעבר לחשיבותה לכריאות הכללית והיותה חלק מאורח חיים בריא, הפעילות הגופנית מסייעת רבות להצטברות הסידן בעצם ולכריאותה. פעילות גופנית מומלצת היא הליכה, שחייה, ריצה, ריקוד וכדומה.

צריכת ברזל בתפריט

הברזל בגוף דרוש ליצירת ההמוגלובין, שהוא מרכיב חשוב בדם הממונה על העברת חמצן לכל איבר ותא בגוף. מחסור בברזל עלול לגרום לאנמיה. תופעות המעידות על מחסור בברזל: עייפות, חולשה, סחרחורת ובמצבים קשים עילפון. ברזל נמצא במזון מן החי ומן הצומח. הוא מופיע במקורות אלו בצורה כימית שונה, ויעילות ספיגתו ממקורות שונים משתנה אף היא. ברזל שמקורו מהחי (בשר בקר, עוף, איברים פנימיים ודגים) קשור למולקולה האורגנית "הם" (heme) הנמנית עם מרכיבי ההמוגלובין והמיוגלובין, נספג פי שניים עד שלושה לעומת ברזל המצוי בצורה אחרת: בצומח ובמזונות מועשרים בברזל. ברזל שמקורו מן החי מגיע לשיעורי ספיגה של 15%-20% מסוגי בשר שונים, ו-11% מדגים שונים. לעומת זאת, יעילות ספיגת הברזל ממזונות צמחיים נמוכה יותר ומגיעה ל-1.5% - 3% בלבד. ספיגת הברזל מביצים קטנה יחסית, אף שהן מהוות מזון מן החי. אפשר למצוא ברזל בכמות גבוהה באיברים פנימיים דוגמת כבד, אך מזון זה מומלץ פחות בגלל תכולת שומן, כולסטרול ומתכות גבוהה. כמות הברזל בתפריט היומי הממוצע היא 10-20 מ"ג, מתוכם נספגים כ-10%. כדי להגביר את ספיגת הברזל מהצומח מומלץ לצרף לארוחה פירות או ירקות

הברזל בגוף דרוש ליצירת ההמוגלובין, שהוא מרכיב חשוב בדם הממונה על העברת חמצן לכל איבר ותא בגוף. מחסור בברזל עלול לגרום לאנמיה.



העשירים בוויטמין C, כגון: פלפלים, פירות הדר, תות שדה, כרוב, ברוקולי, קיווי, קולרבי, מלון, עגבניות. מקורות ברזל מהצומח: קטניות (שעועית, חומס, עדשים), טחינה, אגוזים, ברוקולי, כרוב. כיום אפשר למצוא מזונות מעובדים המועשרים בברזל, כמו דגני בוקר, לחמים, מוצרים מהצומח כתחליף לבשר ועוד, אך יש לזכור כי זמינות הברזל ממוצרים אלה אינה טובה כמו ברזל שמקורו בחי. כמות הברזל המומלצת מעל גיל 18 היא 18 מ"ג ליממה. יש קבוצות באוכלוסייה המצריכות תשומת לב מיוחדת לסימני מחסור בברזל, כמו: נשים הרות ומיניקות, תינוקות וילדים, אנשים הנמצאים בדיאטת רזון, צמחונים וטבעונים, קשישים וחולים כרוניים. יש להפנות כל מי שסובל מסימני מחסור בברזל לרופא ולהקפיד על תזונה עשירה בברזל.

טבלה מספר 12: דוגמה לכמויות של רכיבי תזונה

ב-100 גרם מזון מוכן לאכילה, מנות עשירות בחלבון (חלבון, שומן, ברזל) בארוחת צהריים

ברזל במ"ג	שומן בגרם	חלבון בגרם	
2.0-3.5	6-13	20-25	בשר: הודו/ עוף/ בקר
1.3-2.3	13-20	13-18	בשר טחון: הודו/ עוף/ בקר
1.1-1.4	10	13-15	דג (ללא עצמות)

חשיבות השתייה

רקע

לשתייה יש חשיבות רבה. מים מהווים בממוצע 60% ממשקל גוף האדם. למים תפקידים רבים וחשובים בתפקוד הגוף. הם מהווים מרכיב עיקרי בתוך התאים, משמשים ממס לרוב חומרי הגוף, משמשים להובלה של חומרים שונים בגוף וממלאים תפקיד בוויסות חום הגוף.

מאזן המים בגוף: מים מגיעים לגוף ממשקאות, ממזון ומייצור מטבולי בגוף. מים מופרשים מהגוף דרך השתן, העור, הריאות והצואה. בקרה של מאזן המים בגוף נעשית באמצעות מנגנון הצמא.

שתייה בלתי מספקת עלולה לגרום להתייבשות. סימני התייבשות הם שתן בצבע כהה, כאבי ראש, סחרחורת, עייפות, אובדן תיאבון, תחושת חום ויובש בפה. במצבי התייבשות קשים יותר יופיעו עוויתות שרירים, קושי בבליעה, עור יבש, בלכול ואף ערפול חושים. נוסף על כך, שתייה בלתי מספקת תגרום לחוסר ריכוז, עצירות ויצירת אבנים בכליות.

המלצות לשתייה

- כל ארוחה חייבת לכלול שתייה.
- רצוי לשתות בעיקר מים ולהימנע משתייה ממותקת.
- יש לנסות להקטין את צריכת הקפה לסוגיו ולנסות לשלב במקומה משקאות חמים אחרים כמו תה צמחים. יש לזכור כי תה ירוק מכיל קפאין בדומה לתה שחור (ראו התייחסות מיוחדת לנושא הקפאין בפרק העוסק בסידן).
- בזמן טיול יש לדאוג לשתייה קרה, ללא קשר בעונות השנה.
- לא תמיד אנו מרגישים צמא. לכן, יש להציע שתייה בכל הזדמנות ובכל עונה.
- לאחר פעילות גופנית מאומצת איבוד הנוזלים מהגוף גדל. לכן, יש להקפיד לשתות יותר כדי להחזיר לגוף את הנוזלים שאבדו.
- המדד לכמות שתייה מספקת הוא צבע השתן. אם צבע השתן בהיר יותר, סימן שכמות השתייה מספקת.

לשתייה יש חשיבות רבה.
מים מהווים בממוצע 60%
ממשקל גוף האדם.
למים תפקידים רבים וחשובים
בתפקוד הגוף.



המלצות תזונתיות לתכנון חגים, מסיבות וטיולים

אירועים מיוחדים כמו חגים וחגיגות שונות תופסים חלק משמעותי בהוסטל. אירועים אלו כוללים מזון שונה מזה המוגש בשגרה. התייחסות מיוחדת נדרשת בתכנון תפריט שבועי הכולל אירוע מיוחד. להלן קווים מנחים להתאמת התפריט לאירוע מיוחד.

חגים:

לכל חג מאכלים המאפיינים אותו. יש להתאים את המאכלים האופייניים לחג לתפריט, למרכיבי הארוחה המתאימים ולגודלי המנה המומלצים בתדריך. לדוגמה, את הלביבות והסופגניות המסורתיות אפשר להחליף בלביבות ירקות, כמו קישואים, גזר, בטטות או לכיבות גבינה וסופגניות אפיות. בט"ו בשבט אפשר לאפות לחם/ עוגה מפירות יבשים.

מסיבות שונות:

בתכנון תפריט למסיבות רצוי לשלב בכיבוד המוגש גם מזון דל יותר בשומן, במלח ובסוכר. לדוגמה, חטיף/ קרקר אפוי, בייגלה לסוגיהם, ירקות ופירות חתוכים, כריכים מקושטים, עוגות על בסיס פרי או גבינה, עוגות העשויות עם שמן ושתיית מים עם פלח לימון.

פיקניקים/ טיולים:

היציאה מן ההוסטל לאירוע כזה דורשת התארגנות וחשיבה מקדימה, אך יש לה ערך מוסף של יציאה מן השגרה והיבטים חברתיים של גיבוש. לעתים מרכז של הפיקניק יכול להיות הכנת הארוחה, כמו תפוח אדמה אפוי, פיצה, מאפה על גחלים וכן כריכים מגוונים. מומלץ לא להצטייד בממתקים ובחטיפים אלא בפירות וירקות שטופים וראויים לאכילה. השתייה המומלצת היא מים מצוננים.

הנחיות לאכילה מחוץ להוסטל

רוב ההוסטלים ממוקמים במרכזי מגורים שבהם יש מרכזי קניות שוקקים. כחלק מתפיסת השיקום בהוסטלים מעודדים את הדיירים לעצמאות, והם יוצאים ועורכים קניות מחוץ להוסטל.

מבחינה תזונתית אכילה יומיומית של מזונות מעובדים, עתירי שומן וסוכר אינה מומלצת.

מומלץ כי:

- הצוות ידריך את הדיירים על אפשרויות בחירה בריאות יותר של המזון הנקנה בחוץ. לדוגמה, במקום בורקס גדול אפשר לקנות כריך מלחם מלא עם אבוקדו או טונה המוגש עם סלט ירקות. דוגמה נוספת, במקום פיתה עם שווארמה אפשר לקנות שיפודי פרגית בצלחת עם סלטים.
- הצוות יסביר את החשיבות בצמצום תדירות האכילה מחוץ להוסטל לפעם אחת בשבוע בלבד.
- הצוות יודא כי אכילה בחוץ תהיה מתוכננת מראש כדי שתהווה תחליף לארוחת ערב או צהריים ולא נוסף עליה.

מהו מזון מהיר (Fast Food)?

בדרך כלל מדובר במזון מעובד מאוד, עתיר קלוריות, שומן רווי, כולסטרול, מלח או סוכר. כמו כן, במזון זה מצויות כמויות קטנות מדי של רכיבי תזונה חשובים, כמו סיבים תזונתיים, ברזל, סידן, ויטמינים ומינרלים ועוד. החיסרון של ה"מזון המהיר" בהשוואה לתפריט המתואר לעיל מתבטא לא רק במה שהוא מציע, אלא גם במה שאיננו מציע (כמו ירקות ופירות).

תפריט עשיר ב"מזון מהיר" מעלה את הסיכון לבעיות בריאותיות, כמו מחלות לב, סוכרת, השמנה ואוסטאופורוזיס. תזונה המבוססת רק על "מזון מהיר" יכולה לגרום לתת-תזונה, למחסור בוויטמינים ולבעיות בריאותיות אחרות. ניתן לפתח חסרים תזונתיים משמעותיים כיוון שהמזון לא מספק את כל הוויטמינים והמינרלים הנחוצים לגוף.

"מזון מהיר" נוטה לעודד צריכה עודפת של קלוריות לא רק בשל המרכיבים שלו וצורת הבישול (טיגון), אלא גם בשל גודל המנות. המנות הגדולות גורמות לאכילת יתר, ללא קשר למידת הרעב, השובע או המלאות.

טיפוח גינה ביתית

גינת הירק יכולה להיות נקודת אור בגינה: היא כרוכה בעשיית כמה פעולות; השקעת חשיבה על תכנון, הכנת השטח, שתילה, תחזוקת הצמח - השקיה ודישון, טיפול במזיקים ובמחלות. גולת הכותרת היא קטיפה הירקות ושימוש בהם להכנת סלט ותוספת לבישולים שונים. כל התהליכים האלה יכולים לחבר בין הדיירים, להוסיף עניין, להעניק גיוון ותוספת לתפריט ולאפשר חיסכון בהוצאות הבית. הנאה גדולה צפויה לדיירים מאכילת פרי גינתם, ויש בכך פיתוח אחריות אישית וגורמי עניין לדיירים שיעסקו בכך לאורך זמן. כמו כן טיפול בגינת הירק כרוך בביצוע פעילות גופנית שמומלצת תמיד.

מבחינה תזונתית נעדיף אכילת ירקות שגודלו באופן עצמאי ומבוקר. הם יכולים להיות תוספת מרעננת לכל תבשיל וסלט. הגשת "מים מרעננים" בתוספת עלי נענע, מנטה או לואיזה תגביר את הרצון לשתות אצל הדיירים ותצמצם שתייה של משקאות ממותקים.

טיפוח גינת ירק בבית מחייבת אותנו לתכנון מוקדם ולעשיית פעולות להשגת תוצאה מרבית :

1. התנסות ראשונית: מומלץ להתחיל את חוויית גידול הירקות בשתילת צמחים פשוטים יחסית, כגון: צנון, גזר, כוסברה, פטרוזיליה.
2. גישה נוחה לערוגות: חשוב לקבוע מקום נוח לביצוע התחזוקה השוטפת ואסיף התוצרת.
3. גידול במכלי גידול: אפשר לגדל ירקות בכלי גידול שונים בעלי עומקים שונים. באדניות אפשר לשתול פטרוזיליה, כוסברה וריחן. ירקות אחרים אפשר גדל



הנאה גדולה צפויה לדיירים מאכילת פרי גינתם, ויש בכך פיתוח אחריות אישית וגורמי עניין לדיירים שיעסקו בכך לאורך זמן. כמו כן טיפול בגינת הירק כרוך בביצוע פעילות גופנית שמומלצת תמיד.

במכלים בעלי עומק של 30-50 ס"מ. חשוב להקפיד על שימוש בתערובת גידול מנוקזת, על ניקוז של עודפי מים מהמכלים ועל שימוש בדשנים אורגניים במהלך הגידול.

4. שתילת צמחים דומים יחד: מאפשרת השגת יעילות בהשקיה ומרחקי שתילה לפי הצמח.

5. שתילה חוזרת: מומלץ להחליף את הירק שיישתל במקום לאחר חידוש שטח הגידול על מנת להעשיר את הקרקע. כמו כן, אין להפוך את הקרקע אלא רק להוסיף לה קומפוסט.

אורח חיים בריא

כחלק מקידום אורח חיים בריא חשוב לבצע פעילות גופנית. ההמלצה לפעילות גופנית היא לפחות 150 דקות פעילות גופנית בשבוע. ניתן לבצע מגוון של פעילויות: הליכה, ריקוד, משחקי כדור ועוד.

אפשר לצבור גם פעילות של 10 דקות בכל פעם. העומס בפעילות גופנית צריך להיות הדרגתי ומתון בהתאם לגיל, למין ולמצב הדיירים, לשעת הפעילות ולעונת השנה.

המלצה לפעילות גופנית היא לפחות 150 דקות פעילות גופנית בשבוע. ניתן לבצע מגוון של פעילויות: הליכה, ריקוד, משחקי כדור ועוד.



