



מהנעשה בגינה

במפגש החודשי שלנו התחלנו בהקמת פינת מדורה וישיבה בניצוחו של צחי מילת, תודה צחי. בנוסף, פיזרנו רסק גום בין הערוגות וזכינו להנות מטעמו המתקתק של התירס ששתלנו לפני כחודשיים



תודה רבה למשפחת קדוש על תרומת הספסלים



האינמון

חשיבות ארוחה משפחתית

בימינו, לוח הזמנים העמוס של ההורים והילדים, התמרון בין החוגים והחברים, ההסעות ושאר המשימות, מצמצם את ההיתכנות לארוחה משותפת לכל בני הבית. **הנה מספר סיבות מדוע כל כך חשוב וכדאי לאמץ אכילה משפחתית** לפחות ארוחה אחת ביום:

* הזדמנות לזמן משותף -

ארוחה משפחתית היא הזדמנות למפגש של כל בני הבית, זמן לשתף במה שעבר עלינו ועל החוויות שצברנו במהלך היום. כאשר ההורים מנהיגים זמן ארוחה משפחתית כבר מינקות, המנהג ממשיך להתקיים גם כשהם הופכים למתבגרים.

* הרכב תזונה איכותי יותר -

ילדים ומתבגרים שלא אוכלים עם הוריהם, נוהגים לאכול מול מסך (מחשב, נייד, טלוויזיה) ולרוב אוכלים מזון מעובד ועתיר שומן, מלח, סוכר וקלוריות, שאינו דורש הכנה ממושכת ושאינו מכיל רכיבי מזון חיוניים הדרושים לגוף לצורך גדילה והתפתחות תקינות. ילדים שאוכלים עם כל המשפחה לפחות פעם ביום, **אוכלים יותר פירות, ירקות ומוצרי חלב ופחות מזון מטוגן ומשקאות ממותקים**. ילדים שהתנסו באכילת מגוון ירקות ופירות מגיל צעיר, הם בעלי סיכוי גבוה להמשיך ולאכול פירות וירקות בגיל בו הם מתחילים לפתח את הטעם האישי שלהם ומחליטים בעצמם מה לאכול.

* הזדמנות לחיקוי הרגלי אכילה בריאים -

ילדים בדרך כלל מחקים את מה שהם רואים, בעיקר את ההורים, וזה תקף גם לגבי העדפות המזון. עד כמה שידוע, העדפה למזון אינה תורשתית אלא סביבתית, ולכן קיים סיכוי שטעם הילדים יהיה שונה מזה של ההורים.

* תשתית טובה לעתיד -

הקניית הרגלי אכילה בגיל צעיר משפיעה על האכילה בבגרות וחשיבותה רבה בעיקר לנוכח העובדה שככל שהילדים גדלים הם אוכלים יותר מחוץ לבית. להתנהגויות הקשורות לאכילה ומזון, הנרכשות בתא המשפחתי, יש השפעה חזקה גם על משקל הילד בעתיד. הרגלי אכילה טובים שנרכשו בילדות, ימשיכו ללוות אותם גם בבגרות ובהמשך חייהם.

כדאי להגיע עם הילדים להסכמה שהם טועמים מזונות חדשים, ביניהם ירקות ופירות, מכיוון שהטעמים משתנים במשך השנים ומזון בלתי אהוב בעבר, יכול להיפך למזון המועדף בהווה. לעיתים צריך להציע פרי או ירק חדש מספר פעמים עד אשר הילד מסכים לאכול אותו.

כדאי להפוך את תהליך הכנת המזון למהנה, צבעוני ומגוון, יותר ממומלץ לשתף את הילדים בהכנה, הם אוהבים לקחת חלק פעיל ומצפים לטעום את התוצר. שלב ההכנה כולל **בחירת מתכון** (ספר, אינטרנט, חוברת המתכונים בבית), **קניית המוצרים** ו/או **ארגון** שלהם לקראת ההכנה, **שטיפת ידיים** כחלק משמירת היגיינה, ובהתאם ליכולות הילד, **קריאה של המתכון**, **קילוף**, **חיתוך**, **ערבוב וכיו"ב**. פעולות אלה מחזקות את הביטחון העצמי, המסוגלות, האחריות והארגון ומיומנויות מוטוריות של הילד, בנוסף לזמן איכות משותף הורה - ילד.

כדאי להגיש את הפירות והירקות בצורה יפה, מושכת ונגישה, כאשר צלחת עם ירקות או/ו פירות זמינה ← גדל הסיכוי שהילדים יאכלו ממנה. מומלץ לספק לילד את הירקות והפירות שהוא אוהב, גם אם מדובר בהיצע מצומצם בלבד. ילדים רבים לא מחבבים סלט או ירקות מבושלים בגלל המרקם, אך יסכימו לאכול ירקות בשלמותם. יש ילדים שיעדיפו ירקות קטנים כמו עגבניות שרי, גזר גמדי, פטריות.



ביום בם תירס חם



במשרד החקלאות מסבירים כי רוב התירס שאנחנו אוכלים בישראל כיום, מגיע מגידול מקומי מזרעים שמיובאים לישראל מאירופה, בעיקר מספרד. התירס הטרי זמין בעיקר בעונת הקיץ. **מחזור גידול של תירס המיועד למאכל אדם אורך כ-70 יום.**

התירס המתוק נזרע במספר מחזורים החל מסוף החורף בפברואר ומרץ והוא זמין בשוק עד לקציר של המחזור האחרון באוקטובר ונובמבר. זני התירס המתוק, מכילים אחוז גבוה הרבה יותר של סוכר וכפועל ישיר של קלוריות ופחמימות.

תירס הוא דגן ומבחינה תזונתית צריך להסתכל עליו **כפחמימה** – כמו אורז, חיטה, שיבולת שועל. הוא דומה יותר לדגנים מלאים כי הוא נאכל עם קליפתו, עם זאת הקליפה שלו לא עשירה תזונתית כמו הקליפה של חיטה. כאשר בוחרים לאכול **קלת תירס טרי**, צורכים **מזון לא מעובד** (בשונה מפופקורן, שימורי תירס, דגני תירס, קמח תירס), זמין **ובמחיר סביר**. טעמו של התירס אהוב על ידי ילדים ומבוגרים כאחד, הוא נוח לאכילה או/ו לאריזה לפיקניקים, טיולים או מסיבות, לכן הוא יכול בקלות להוות **תחליף בריא לחטיפים מעובדים או מזון מהיר כמו בייגלה או בורקסים**.

תירס מהווה **מקור לויטמינים מקבוצת B** המעורבים בתהליכים חשובים בגוף, לרבות תהליכי הפקת האנרגיה, ובייחוד חומצה פולית שמסייעת למניעת מומים מולדים ולכן חשובה לנשים בגיל הפרייה.

כמו כן, תירס מכיל מספר מינרלים ובעיקר כמויות נאות של **אשלגן**, מינרל הכרחי לתפקוד תקין של כל תאי, רקמות ואיברי הגוף. לאשלגן תפקיד בהולכה עצבית, בהתכווצות שרירים ובעיכול תקין והוא מסייע בהפחתת לחץ דם ומחלות לב וכלי דם.

תירס מכיל גם מספר רכיבים הפועלים **כנוגדי חמצון**, הבולטים שבהם **הם הקרטנואידים לוטאין וזאקסנטיין** בעלי הפיגמנט הצהוב-כתום, החשובים במיוחד לבריאות העין ונקשרו גם להגנה מפני מחלות לב.

קלת בינוני של תירס רגיל מכיל גם כמות סבירה של **סיבים תזונתיים** המצויים בעיקר בקליפת התירס. כמות גדולה מהסיבים שבתירס הם **סיבים בלתי מסיסים** שאינם עוברים התססה על ידי חיידקי המעי ועוברים במערכת העיכול כמעט בלי להתפרק. כך, סיבים בלתי מסיסים **מעלים את נפח ומשקל הצואה ומעודדים את תנועתיות החומרים במערכת העיכול ותורמים לתחושת שובע**.

תירס טרי הוא כזה שגורעיניו **צהובים-לבנים ומלאים** (אינם מקומטים או מצומקים). מומלץ לבדוק שאין אזורים יבשים על הקלה ולבחור תירס **עטוף בגלומות** ושאלה עלים ירוקים וטריים.

את התירס יש **לאחסן במקרר במיכל אטום או עטוף בניילון נצמד**. אין להסיר את הגלומות לפני האחסון, מאחר שאלה מסייעות לשמור על טריות התירס. מומלץ **לבשל תירס בסמוך למועד הקניה**, מאחר שככל שעובר הזמן איכותו נפגעת.

ניתן לבשל תירס בדרכים רבות – אידוי, בישול במים או צלייה. חשוב מאוד לא לבשל את התירס יתר על המידה – **לא יותר מעשר דקות במים רותחים** – כי בשונה מירקות או דגנים אחרים, **עם הבישול התירס לא מתרכך אלא מתקשה ומאבד מטעמו**. אם התירס ממש טרי זמן הבישול צריך להיות קצר אף יותר. ניתן ללחוץ על גרעין עם האצבעות או לחתוך שורת גרגרים באמצעות סכין, אם מתיז מהם נוזל לבן, זה אומר שהתירס נהדר וברוך כלל זקוק לבישול קצר. **תירס מזן סופר-מתוק לא מחייב בישול כלל או ניתן לבישול זריז במיוחד**.

חשוב מאוד **לא להוסיף מלח בעת הבישול**, מה שימנע את ריכוך התירס, אך ניתן להוסיף **מעט סוכר (בערך כף) למי הבישול כדי להדגיש את הטעם המתקתק**. את התירס מומלץ לבשל עם הגלומות.

• המידע בנושא התירס הטרי מבוסס על כתבה של הדיאטנית סיון אבוט-ברקן, סמנכ"לית עמותת עתיד - עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל.

כל שנה

להקת שיר

מילים: ניסן פרידמן

לחן: עמוס ברזל

כל שנה מתחילה, בסימן שאלה
כתינוק המודד צעדיו.
כמו זריחה מתגלה, על כנרת
כחולה
ופניה לשמי מערב.

כל שעה מתחילה בסימן שאלה,
כמו הלב הפועם לו קצובות.
כמו גבעול ירקרק שצומח בלאט
ופניו לפסגות הגבוהות.

זה נפלא ששנה מתחילה לה
בשיר וברוח טובה,
כל שנה מתחילה בסימן שאלה
ואנחנו נמצא לה תשובה.

כל שניה מתחילה בסימן שאלה
ולפני שתשיב היא תחמוק.
כמו ליטוף רוח ים, שעולה מאי שם
ניגונה עוד נשמע מרחוק.

זה נפלא...



לוח השנה שחברי הגינה

הקהילתית רכשו במשותף

שנה טובה

ומתוקה כדבש



בוקר טוב ומזין



דלי בורנברג דנה
דיאטנית קלינית
050-7811877
דנה דיאט-eat

| י' ט' ו' | י' ט' ו' | י' ט' ו' | י' ט' ו' | י' ט' ו' | י' ט' ו' | |
|----------|----------|----------|----------|----------|---|------------|
| | | | | | לפני תחילת הללמודים (בבית אג ב 8:00) | ארוחת בוקר |
| | | | | | לחם או דגנים | ארוחת עשר |
| | | | | | בתוך ומחץ לכרד.. | |
| | | | | | ירקות | |
| | | | | | פרי | |

שת"י - במהלך יום הללמודים יש צורך לשתות לפחות בקנקן מים של 1/2 ליטר

פירות

ירקות

בתוך ומחץ לכרד...:

דגנים

| |
|--------------|
| חתימת הילד: |
| חתימת ההורה: |

- | | | | |
|----------------|---------------------|--------------------------|-------------------------------|
| ✓ תפוח עץ | ✓ עגבנייה או שרי | ✓ גבינה 5% | ✓ לחם מחיטה מלאה |
| ✓ אפרסק | ✓ מלפפון | ✓ גבינה צהובה או מותכת | ✓ לחמנייה מחיטה מלאה |
| ✓ אגס | ✓ רצועות פלפל | ✓ יוגורט | ✓ פיתה מחיטה מלאה |
| ✓ משמש | ✓ גזר | ✓ חלב, שוקו בייתי | ✓ לחם אחיד או לבן |
| ✓ שזיף | ✓ חסה או עליי ביובי | ✓ פסטרמה דלת שומן | ✓ לחמנייה או פיתה |
| ✓ ענבים | ✓ קולורבי | ✓ טונה או סרדינים | ✓ קרקרים מחיטה מלאה |
| ✓ תפוז | ✓ שומר | ✓ ביצה או חביתה או לביבה | ✓ דגני בוקר מומלץ מלאים |
| ✓ קלמנטינה | | ✓ סלטים: חמוס, טחינה | ✓ מופחתים בסוכר |
| ✓ אפרסמון | | ✓ זיתים | ✓ חטיף אנרגיה או מאפינס בייתי |
| ✓ אבטיח/ מליון | | ✓ מיונד 5%, אבוקדו | |
| | | ✓ שוקולד או ריבה או חלבה | |
| | | ✓ או חמאת בוטנים | |

שנת 2017
מזל טוב ומזין