

פירות וירקות- מה יש בהם, ולמה חשוב לשלבם בתפריט היומי?

ואיך נצליח לשכנע ילדים שעדיין חושבים שירקות זה לא טעים?

לירקות ולפירות יש ערך תזונתי רב.

הם כוללים סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים העוזרים לשמור על הבריאות שלנו ואף למנוע התפתחות מחלות כרוניות שונות ואף חלק ממחלות הסרטן.

בנוסף, שילוב ירקות ופירות בתפריט היומי מעניקה תחושת שובע בזמן שתכולת השומן והקלוריות שלהם נמוכה כך שהם עוזרים בשמירה על משקל תקין.

סיבים תזונתיים – הסיבים מעודדים את פעילותם של "החיידקים הטובים" במעי ותורמים לפעילותה הסדירה של מערכת העיכול.

נוגדי חמצון – חיוניים לתפקוד מערכות שונות בגוף ולמניעת מחלות. ההנחה בקרב ארגוני בריאות שונים היא שנוגדי החמצון נלחמים בהזדקנות התאים בגוף ומחזקים את המערכת החיסונית שלנו.

ויטמינים – ירקות ופירות מכילים ויטמינים רבים החיוניים לתהליכים שונים לקיומו של הגוף, לעיכוב ההזדקנות, כמו גם לגדילה ולמערכת הרבייה. אמנם במספרים מוחלטים, הגוף שלנו זקוק לכמות קטנה יחסית של ויטמינים, אבל הוא אינו יכול לייצר אותם בעצמו – ולכן אנחנו חייבים לקבל אותם ממקורות התזונה שלנו.

מינרלים – מרבית הירקות מכילים מינרלים חיוניים כמו לדוגמה אשלגן – מינרל המצוי בכמות גבוהה בירקות ונמצא בכמעט כל תא בגוף האדם. ירקות עליים ירוקים מכילים גם סידן ומגנזיום, שני מינרלים החיוניים לתפקודי בניית וחיזוק העצמות, השיניים והשרירים.

אז כמה ירקות ופירות מומלץ לאכול ביום?

בעוד רשימת היתרונות של ירקות ופירות ארוכה יש לזכור שפירות מכילים כמות גבוהה יותר של סוכרים שונים לעומת הכמות הנמוכה יותר של סוכרים בירקות. לכן, ההמלצה היא לצרוך לפחות 5 מנת ירק ופרי בצבעים שונים מדי יום, עם עדיפות לירקות.

על פי המלצות התזונה הים תיכונית יש לצרוך ירקות מסוגים ומצבעים שונים במהלך היום, כאשר ההמלצה היא מנת ירק אחת לפחות בכל ארוחה. חולי סוכרת, בעלי עודף משקל או רמות טריגליצרידים גבוהות בדם -צריכים ייעוץ תזונה קליני אישי להתאמת הכמות המומלצת של פירות ביום.

איך משכנעים את הילדים שירקות ופירות זה גם טעים?

כדי להשפיע ולעצב את הרגלי התזונה של הילדים שלנו, ולהרגיל אותם לצרוך יותר ירקות ופירות, כדאי לשים את הירקות והפירות במקום בולט, נגיש וזמין. אחת הדרכים האפקטיביות להשפיע על ההרגלים של הילדים שלנו היא באמצעות מתן דוגמה אישית. כדאי לשבת יחד עם הילדים לארוחות משפחתיות, "מנשנים" ביחד רצועות של ירקות ומפחיתים בהדרגה את צריכת החטיפים המעובדים המלאים בשומן, מלח וסוכר.

גם בבית הספר ניתן לקנות הרגלי אכילה בריאים

משרדי הבריאות, החינוך והחקלאות, בשיתוף מועצת הצמחים, השיקו תכנית לעידוד צריכת ירקות ופירות טריים בקרב תלמידי ביה"ס. במסגרת הפיילוט שנערך לתוכנית, קיבלו בתי הספר אספקת ירקות ופירות טריים ומגוונים, בשילוב מגוון מערכי שיעור ופעילויות להפיכת החוויה לבריאה ומהנה.

שיפודי פירות בצורות (ע"י חותכני עוגיות), דרך נהדרת להגיש פירות לילדים גם באירועים חגיגיים.

