



המלצות לתזונה נבונה לילדים ובני נוער

מה אומרות ההמלצות ?

חשוב לאכול ארוחת בוקר בבית לפני היציאה לבית הספר



חשוב לאכול ארוחת עשר מגוונת בבית הספר מדי יום



חשוב להרבות בשתיית מים



מומלץ לאכול שלושה מוצרי חלב ביום לפחות



מומלץ לאכול לפחות חמישה ירקות ופירות ביום ב-5 צבעים



להמעיט באכילת חטיפים וממתקים ובשתיית משקאות ממותקים



מומלץ לאכול בשר רזה או דגים בכל יום



מומלץ לאכול לפחות חמישה ירקות ופירות ביום בצבעים שונים

ירוק
מלפפון
חסה
תפוח עץ
קישוא
אגס



אדום
פלפל אדום
עגבנייה
תותים
תפוח עץ
שזיף

כתום
תפוז
גזר
פלפל כתום
בננה
מלון
משמש

סגול
בצל סגול
חציל
ענבים
סלק

לבן
בצל
כרישה
פטטריות
קולרבי



• למה חמישה ירקות ופירות לפחות?

• מחקרים מראים כי צריכת פירות וירקות לפי ההמלצות, קשורה בירידה בתחלואה של שבץ מוחי, מחלות לב כליליות, מחלות סרטן למיניהן וירידה בהשמנה

צריכת פירות וירקות תורמת לתחושת שובע 








עשירים בסיבים תזונתיים העוזרים למערכת העיכול לפעול בצורה תקינה 

עשירים בוויטמינים ומינרלים החשובים, בין היתר, לגדילה ולהתפתחות 

עשירים בנוגדי חמצון – חומרים העוזרים לשמור על מצב בריאות תקין 

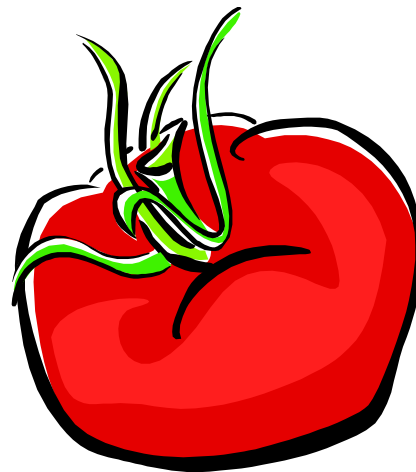


המלצה חמה

-  רצוי לאכול פירות וירקות עם הקליפה
-  העדיפו אכילת הפרי השלם על פני שתיית מיץ הפרי בלבד
-  הגישו ירקות בכל ארוחה
-  הגישו פירות כחטיף וכארוחת ביניים
-  הכניסו ירקות לתבשילים וכריכים (מרקים, פשטידות, קציצות)
-  קחו לעבודה קופסה עם מגוון ירקות ופירות שטופים וחתוכים
-  הציעו ירקות ופירות כמקדמי בריאות ולא כטורח או חובה



ליקופן – הכוח שבגבנייה



ליקופן – הוא פיגמנט אדום הנותן לעגבנייה, לאבטיח ולפירות
נוספים את הצבע האדום החזק.
מסייע במניעת מחלות לב ומחלות סרטן





● קליפת תפוח העץ מורידה רמת הכולסטרול

● מומלץ מאוד לאכול תפוח לפני השינה

● העיכול של התפוח בגוף איטי וזה עוזר להרגעת הגוף ולשינה

טובה

● בתפוח יש ריכוז גבוה של חומצה מאלית הנחוצה לתפקוד

תקין של השרירים ומסייעת בפירוק שומנים לאנרגיה



ערכים תזונתיים ל100 גרם:

מים - 74 ג'

קלוריות - 90 קק"ל

חלבונים - 1.0 ג'

פחמימות - 22 ג'

פחמימות זמינות - 21.5 ג'

שומן - 0.5 ג' (דל שומן)

סיבים תזונתיים - 0.5 ג'

ויטמינים

מק"ג 8 - A ויטמין

מ"ג 0.05 - B1 ויטמין

מ"ג 0.1 - B2 ויטמין

מ"ג 0.8 - B3 ויטמין

0.36 מ"ג B6 ויטמין

חומצה פולית - 0.016 מ"ג

9 מ"ג - C ויטמין

מינרלים

ברזל - 0.5 מ"ג

סידן - 10 מ"ג

אשלגן - 375 מ"ג

נתרן - 1 מ"ג



בננה - תכונות רפואיות

נאמני בריאות
האגודה לבריאות הציבור
מערכת העיכול



משקם פעילות מעיים
מצמצם כיבים וצרבות
מרכז יציאות
מערכת העצבים המרכזית
מפחית סיכון לשבץ מוחי
משפר פעילות מוחית
מועיל למצב הרוח
כליות ולחץ דם
מפחית לחץ דם
שומרת על בריאות הכליה
תורמת למערכת החיסון
מקלה על תסמונת קדם ויסתית



חמוציות - הרבה נוגדי חמצון







במיץ תפוזים יש פחות סוכר

מאשר בקולה

נכון? לא נכון?



במיץ תפוזים יש פחות סוכר



מאשר בקולה

לא נכון!

- בכוס קולה יש 6 כפיות סוכר.
- בכוס מיץ תפוזים יש 6 כפיות סוכר.
- כדאי לשתות מים ולאכול פרי שלם. במיץ פרי נקבל בעיקר סוכר ופחות ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים.

תפוז עשיר בוויטמין E

נכון? לא נכון?





תפוז עשיר בוויטמין E

לא נכון!

- התפוז נמנה עם משפחת פירות ההדר, אשר כולם עשירים מאוד בוויטמין C.
- העדיפו לאכול את הפרי השלם ולא את המיץ כיוון שכך תקבלו גם סיבים תזונתיים המסייעים לפעילות תקינה של מערכת העיכול ותשמרו יותר על וויטמין C המצוי בו.

מבחינה תזונתית אבוקדו נחשב פרי

נכון? לא נכון?



מבחינה תזונתית אבוקדו נחשב פרי



לא נכון!

- מבחינה **בוטנית** האבוקדו נחשב פרי.
- כיוון שאבוקדו מכיל כמות גבוהה יחסית של שומנים, מבחינה תזונתית הוא שייך **לקבוצת המזונות העשירים בשומן**.
- שומן ממקור צמחי הוא ברובו בלתי רווי וחשוב לשלבו בתפריט היומי לשמירה על בריאות הלב וכלי הדם.
- השומן באבוקדו נחשב לשומן טוב ויש בו שפע רכיבי תזונה מועילים נוספים: ויטמין E, חומצה פולית, אשלגן וסיבים תזונתיים.



החיים שלנו תותים.....





מומלץ לאכול לפחות חמישה ירקות ופירות ביום בצבעים שונים