



בחזרה למסגרות החינוכיות עם סוכרת סוג 1

טל דגן- תזונאית מרפאת סוכרת בילדים ונוער, המרכז הרפואי "שערי צדק"

החופש הגדול הסתיים ושנת הלימודים מתחילה - על מה חשוב לנו לשים דגש בארוחות? בכתבה זו אני מביאה לפניכם המלצות להערכות לארוחות במהלך יום לימודים במסגרות החינוך ועל מה לשים דגש.

הערכות לקראת יום הלימודים – נכון לכל ילדי המשפחה:

- רכישת קופסאות מזון מחולקות
- הצטיידות בבקבוקי מים רב פעמיים
- רכישה של לחמים מדגנים מלאים/ לחמים דלי פחמימות
- ירקות (אפשר לחתוך ירקות או לחליפין לשקול לקנות ירקות מיני כמו פילפלוניס ועגבניות שרי שיחסכו את החיתוך)
- פירות העונה
- שקדים ואגוזים – במידה ואין הגבלות בבית הספר בשל אלרגיות

1. הקפדה על ארוחת הבוקר לפני היציאה מהבית-

מחקרים מראים כי ארוחת הבוקר מספקת לגוף רכיבי תזונה חשובים ומונעת חסרים תזונתיים, משפיעה על הישגים בלימודים ועל יכולות הקשב והריכוז. היא מסייעת בשמירה על משקל גוף תקין ואף משפיעה על הרכב התפריט בהמשך היום: דילוג על ארוחת בוקר גורם לירידה בצריכת פירות וירקות .

דילוג על ארוחת בוקר מאריך את צום הלילה עד לארוחת העשר ולאחר שעתיים של למידה. לכן, מומלץ להתחיל את היום בארוחה מסודרת - ובכל מקרה, יש לתת אינסולין בהתאם.

הצעות לארוחה :

- קרקרים עם ממרח עשיר חלבון: גבינה לבנה / קוטג' או טחינה
- פרוסת לחם עם ממרח עשיר חלבון או אחר (לאחרונה יצאו לשוק גם לחמים דלי פחמימה, ניתן לגוון בהם בעיקר בבקרים בהם הילדים התעוררו עם רמת סוכר גבוהה!)
- פרי העונה
- יוגורט טבעי 3% שומן, ניתן לשלב עם הפרי 😊
- מאפה בייתי- תמיד יהיה בריא יותר ממאפה קנוי מכיוון שאתם שולטים בחומרי הגלם ובכמות הסוכר

מחקרים הראו שאכילת "דגני בוקר" (כולל את כל סוגי הקורנפלקס, כולל אלו שאינם מכילים סוכר) כארוחה ראשונה ביום-מביאה לעליה מהירה וחדה יותר ברמות הסוכר של ילדים בהשוואה לארוחה המשלבת פחמימה ומזון עשיר בחלבון,

לכן מומלץ לבחור אפשרות אחרת - מההצעות המופיעה כאן למעלה או ארוחה שונה הנהוגה בביתכם. ואם בכל זאת בחרתם ב "דגני בוקר" הקפידו לשקול את המנה המוגשת ולחשב את כמות פחמימה לפי תווית המזון ולתת אינסולין בהתאם, מומלץ לעקוב אחר רמות הסוכר אחרי הארוחה ואם יש צורך להגדיל את מינון האינסולין למחרת- בהתאם.

- לילדים שנוטלים ריטלין - לדאוג שיאכלו ארוחת בוקר בבית לפני נטילת הריטלין.

- שימו לב שמתן אינסולין על ארוחת הבוקר אינו "פוטרי" מתן אינסולין לארוחת העשר (בהתאם להנחיות הרופאה).

- לא לשכוח לצייד את הילד לפני היציאה לבית ב "ערכת היפו" ליום הלימודים: שתיה מתוקה או סוכריות או סוכר וחטיף אנרגיה, קרקרים או ביסקוויטים.

2. ארוחת 10:

ההמלצה היא להכין ארוחה המורכבת מפחמימה, חלבון וירקות:

כריך היא מנה אידאלית לכך, לחם, פיתה או לחמנייה -
רצוי כמובן שהמאפה יהיה מדגנים מלאים –
עשיר יותר בוויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים,
אבל אם לא אוהבים, גם לחם אחיד יכול להתאים.

ניתן להכין פתקים כדי לצרף לארוחה, שיכללו וכמובן! תזכורת לבדיקת סוכר ולמתן בולוס

ניתן לרכוש מדבקות להדבקה על אריזת הכריך או הפרי וכו' לציון גרם פחמימה בפריט. כך גם נלמד את הילדים, בהדרגה, לספור פחמימות.

שם המאכל	גרם פחמימה
פרוסת לחם (אחיד- במשקל 30 גרם)	15 גרם
כריך מ-2 פרוסות לחם	30 גרם
לחמניית "אצבע" (במשקל 60 גר)	30 גרם
פיתה	45 גרם
פיתה "מיני"	14-18 גרם (חשוב לקרוא את תווית המזון)

- כלל "אצבע" שימושי: כמות הפחמימה במוצרי מאפה שווה למחצית ממשקלם- שקלו את הלחמים בבית וחשבו בהתאם!
- שימו לב שכיום קיימים בשוק גם לחמים רבים דלי פחמימה ניתן ולהכין מהם כריכים למקרים שהילדים :
 1. זקוקים לארוחה נוספת 2. כשרמת הסוכר בדם גבוהה

רעיונות לממרחים :	ממרחי קטניות:
גבינה או קוטג' בשילוב עם זיתים או תוספות אחרות: פטריות, עגבניה או מגוון ירקות. גבינה צהובה דלת שומן, חומוס, אבוקדו (בדיוק העונה מתחילה!), טחינה, טונה, ביצה קשה או חביתה, חמאת בוטנים טבעית, ממרח שקדים או אגוזים - כל אלו ללא פחמימה!	חומוס בייתי או ממרח עדשים, אלו ממרחים בריאים ומזינים, יש להתחשב בהם בספירת הפחמימות.
ירקות :	פירות העונה:
את הכריך מומלץ ללוות בירקות בצבעים שונים- בתוך הכריך או בקופסא נפרדת.	כתוספת לכריך או כארוחה נוספת ליום לימודים ארוך .

טיפ:

כדי להקל על ההתארגנות, מומלץ לשבת יחד עם הילדים ולתכן את הארוחות. מוזמנים להיכנס לקישור ולהדפיס את הטבלה, כך הילדים ירגישו שותפים ויהיה להם קל יותר לשתף פעולה ועליכם ההורים, יקל את התכנון מראש.

https://www.gov.il/he/pages/sandwiches-table קישור ל "טבלת הכריכים הבריאים שלי" - משרד הבריאות - עברית	https://www.gov.il/ar/pages/sandwiches-table קישור ל"טבלת הכריכים הבריאים שלי" - " جدول شطيرتي الصحية " משרד הבריאות- ערבית
---	--

3. עולים לחטיבה/ תיכון – יוצאים ליום לימודים ארוך

הילדים בחטיבת הביניים או התיכון, נמצאים כעת בשיא גיל ההתבגרות- תהליך הגדילה מואץ והתאבון גדל. ביום לימודים ארוך נדרשת עבורם ארוחה נוספת, חשוב להציע כמה אפשרויות: כריך נוסף, קופסה עם ארוחה מבושלת ועוד. שווה לברר על האפשרויות העומדות בפניהם לאחסון המנה במקרר וגם חימום במכשיר מיקרו-גל . בחלק מהתיכונים יש קפיטריה, אם לא נצייד אותם בארוחה נוספת, הילדים ילכו לקנות בכל יום ארוחה פחות מזינה ויקרה יותר בהשוואה לארוחה ביתית- ולכן שווה להשקיע ולשלוח ארוחה מבושלת מהבית. במידה ורוכש ארוחה בקפיטריה, וודאו שהילד יודע לספור את כמות הפחמימה במנה שקונה.

4. שתיה- מים בבקבוק אישי!

חשוב מאוד לשלוח את הילדים ליום הלימודים עם בקבוק מים. מומלץ ליידע את הילדים הצעירים היכן יש בשטח בית הספר מתקן למילוי מים ברזיה או "קולר" למילוי חוזר של הבקבוק.
--

5. הזנה משותפת בצהרון

הילדים הנשארים לצהרון לאחר הגן או בית הספר, יקבלו ארוחה מבושלת במסגרת הצהרון. בשעות אלו הסיעים הרפואיים לא נמצאים עם הילד. חשוב לבקש את התפריט בתחילת שנה, ולעשות הכנה מקדימה- לדעת כיצד ניתן להעריך את כמות הפחמימה שהילד אוכל אם הילד מקבל את האוכל בהגשה לצלחת, בחמגשית או בתפזורת (מגיש לעצמו) כך תוכלו להעריך את כמות הפחמימה במנה. בחמגשית הכמות קבועה ומדודה, תוכלו לבדוק בפעם הראשונה.

בתפזורת נסו לברר מי מהצוות החינוכי מגיש לילד, ולמדו אותו להעריך את כמות הפחמימות במנה לפי גודל כלי ההגשה.

6. כיבוד באירועים במסגרת בית הספר ויציאה מהשגרה:

חשוב לנצל את אספת ההורים הראשונה בתחילת השנה כדי להעלות את מודעות שאר ההורים ולהשפיע על הכיבוד בחגיגות יום ההולדת, קבלות שבת, מסיבות, טיולים ואירועים חברתיים!

הילד הפרטי שלכם ירוויח מכך את איזון הסוכר והאכילה הבריאה, אך יחד אתו ירוויחו גם שאר הילדים בכיתה או בגן סביבת אכילה מקדמת בריאות. בית ספר וגן הם מוסדות חינוך ומתפקידם לחנך לאכילה בריאה. זו גם ההמלצה של התוכנית הלאומית "אפשריבריא" הגשת כיבוד בריא עם מנה מתוקה אחת כמו עוגה ושתייה של מים בלבד- למידע נוסף- לחצו על הקישור לאתר התכנית "אפשריבריא"-

<https://efsharibari.health.gov.il/initiatives-and-projects/at-the-educational-system/efsharibari-birthday>

התזונה חשובה לנו ראשית לאיזון הסוכרת אך, יחד עם זאת, גם לתהליכי גדילה והתפתחות ולהקניית הרגלי חיים בריאים וליצירת שיח המקדם תזונה בריאה להמשך הדרך לכלל הילדים.

מאחלים לכם שנת לימודים טובה פורייה ומאוזנת!

טל דגן - תזונאית המרפאה וכל וצוות מרפאת סוכרת בילדים ונוער המרכז הרפואי "שערי צדק"

לתשומת ליבכם- המלצות אלו אינן מחליפות המלצות של הצוות הרפואי, להמלצה אישית יש להתייעץ עם הצוות הרפואי המלווה אתכם.