



# אז כמה קלוריות יש בפרוסה של עוגת דבש? והאם רימון בריא?

מה לאכול לפני ארוחת החג, ליד מי לשבת בשולחן, ומה לא כדאי לתת לילדים. רגע לפני החג מרובה הארוחות, קבלו כמה המלצות חשובות



סיגל פרישמן  
צילום בנימין אדם

רבע צלחת תוספות מפחמימות ורצוי מדג' נים מלאים) והשאר מנה חלבנית כמו דג או בשר", היא אומרת.



טיפ נוסף הוא לשבת במהלך ארוחת החג ליד איש שיחה מעניין ולא מי שמעודד אתכם לאכול. למלא את הצלחת פעם אחת במאכלים המועדפים ולאכול לאט ומידי פעם להניח את המזלג"

סיגל פרישמן, מנהלת היחידה לתזונה ודיאטנה רריליוויוו



דפנה זיו בוסאני  
צילום באדיבות מרכז שניידר

חצי תפוח עץ גדול 50 קלוריות ופרוסת עוג' גת רבש 220 קלוריות."

גם דפנה זיו בוסאני, דיאטנית ביחידה לתזונה ולדיאטה במרכז שניידר לרפואת ילדים, נותנת המלצות ומוכיחה שדבש עשיר בסוכרים וחשוב לא לתת אותו ליל-דים מתחת לגיל שנה, מהחשש שיכיל רעלן שעלול לגרום לפגיעה כלל מערכתית. היא ממליצה על אכילת דגים שמלבד חלבון מכילים חומצת שומן מסוג אומגה 3 ומוסיפה שרימון הוא אחד מהפירות המכילים נוגדי חמצון בכמות גדולה, אך צריך לזכור שיש לו תכולת סוכר גבוהה. "בארוחה עצמה אפי שר לאכול וליהנות ממאכלי החג, אך מומלץ לראוי לרר שמחצית הצלחת תריל ירקות.

חדש תשרי מביא אותנו לתקופה של חשבון נפש על השנה שחלפה ובמיוחד לחשיבה על מה שנרצה שיהיה בשנה החדשה שמתחילה. כמעט בכל שבוע ובוודאי בתחילתה של שנה, אנו מבטיחים לעצמנו להתחיל ספורט ברצינות, להכין ארוחות מבושלות ובריאות, לא להתעצל לחתוך סלט לארוחות, לא לקנות הביתה נשנושים מפתים ועוד. סיגל פרישמן, מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה בבית החור' לים כילינסון, מציגת שנה חדשה היא בהי' חלט מועד ראוי לשינויים, שמורכבים בעיקר משני חלקים חשובים: החלטה והתמדה.

"חודש החגים הוא בהחלט חודש מאתגר מבחינת הפיתויים, יחד עם זאת ניתן ליהנות מהמפגשים המשפחתיים, ימי החופש, הארו'חות הטעימות ועדיין להרגיש בשליטה ומתוכננים", אומרת פרישמן. היא מוכיחה שארוחת החג היא בערב החג בלבד: "אין צורך לאכול מהשאריות למשך כל השבוע, במידה ומארחים כדאי להכין מראש קופי סאות לחלוקת שאריות. חשוב לא להגיע מו'רעבים לארוחת החג. הקפידו לאכול ארוחות קלות לאורך היום ולשתות מים ומשקאות דיאטטיים (לפחות 10 כוסות ביום). בין אם מארחים ובין אם מתארחים, דאגו שיהיו גם מאכלים דלי שומן וקלוריות מבוססי ירקות. כשמבשלים, מומלץ לטעום טעימה קטנה ולא משמעותית. טיפ נוסף הוא לשבת כמהי' לך ארוחת החג ליד איש שיחה מעניין ולא מי שמעודד אתכם לאכול. למלא את הצלחת פעם אחת במאכלים המועדפים ולאכול לאט לאט ומידי פעם להניח את המזלג."

ההמלצות של פרישמן ממשיות גם לשאר ימי החג, כמו למשל להעביר אותו במסלולי הליכה וטיולים ולא רק במסעי' דות וארוחות משפחתיים: "במידה ונוסעים רחוק, מומלץ להצטייד בכריכים, ירקות ופירות. מבחינת קלוריות - רבע רימון שווה 40 קלוריות. רפיה דרש 20 קלוריות.