

"פירמידת המזון החדשה" יולדים



מסרד הבריאות האמריקאי שנה את הפירמידה על מנת לאפשר הבנה טובה יותר כיצד לשמור על בריאותנו. נשים לא לדמות המטפסת במעלה הפירמידה. זוהי הדרכ להראות את החשיבות בשינוי פעילות אופנית. עבור ילדים, המשמעות הנה להרבות במשחקים פיזיים (משחקי כדור, תופסת, אופניים, אצטליות וכו'). למדרכות בתמונה, ישנה משמעות נוספת. את השינוי בדרכ לבריאות טובה יותר ניתן להצב בצורה הדרכתית, מדרגה מדרגה.



המסרים שאותם מעבירה לנו הפירמידה:

- אכלו מזון מאוון.
 - דיאטה מאולנת, מכילה מזון מכל קבוצות המזון.
 - אכול פחות ממלונות מסוימים ויותר מאחרים.
- ניתן לראות כי הפסיט הפירמידה, במיוחד של השניים (צהוב) והבשר והחלבונים (סגול), צריט יותר ביחס לאחרים. הסיבה שאפנו אינו לקוק לכמות גדולה של המלונות הנ"ל ביחס לפירות, ירקות, מוצרי חלב ופחמימות. כמו כן ניתן לראות כי בבסיס הפירמידה הפסיט רחבים וככל שמטפסים למעלה הט נהיים צריט יותר. כלומר אנו רואים שבכל קבוצה יש רמות של מוצרים שהם כדאי לצרוק יותר ויש כאלה שהם כדאי לצרוק פחות, לדוגמא: עוצת תפוחי עץ, תמצא אין שם בחלקה העליון של הפירמידה ותמוקט בחלקה הצר יותר של קבוצת הפירות. לצומתה, תפוח עץ, צסיס, ימוקט בבסיס

¹ התכנים בנושא פירמידת המזון לילדים תורכמו מאתר ה KidsHealth אשר מסתמק על פירמידת המזון (הפירמידה של) מאתר ה USDA (מסרד החקלאות האמריקאי) ואשר אומצו צ"י מסרד הבריאות בארץ.

הפירמידה, בחלקה הרחה של קבוצת הפירות, היות וניתן לאכול יותר ממזכר זה כחלק מתפריט בריא.

• הפוק את הפירמידה לאישית.

התאם לעצמך את הכמות הנכונה לפי ממדון המלונות. זאת על מנת לשמור על תפריט עשיר ובריא.

כמה עלי לאכול?

אלה זו מטרידה כל אחד ואחת כאשר השאלה המלאה היא "כמה עלי לאכול על מנת לשמור על בריאותי?".

הכמות שעליך לצרוך הנה אישית ותלויה בגיל, במין (ילד או ילדה), ובפעילות האופנית היומיומית.

ילדים פעילים מבחינה אופנית, שרפיט יותר קלאוריות, כלאמר עליהם לצרוך יותר קלאוריות על מנת לספק את צרכי האנרגיה.

ניתן להעריך את הכמות שעליך לצרוך מכל קבוצת מלון.

• **תבואה**

פחמימות נמדדות, על פי השיטה האמריקאית ה"אונקיות" (יחידות מידה). כאשר

אונקיה אחת שוות ערך ל 28.35 גרם. אינה כאב ראש!

הכוונה הינה לתאר כמותית את כמות האוכל אותו יש לצרוך.

נראה דוגמאות צריכה של אונקיה אחת:

1 כוסת לחם.

1/2 כוס דגנים מבושלים (קוואקר, שיבולת שועל...)

1/2 כוס אורז או פסטה

1/2 כוס דגני בוקר

כמות צריכה בחתך גילאים:

כמות לצריכה באונקיות ליום	חתך גיל [שנים]
4-5	4-8
5	9-13
6	14-18

**הערה חשובה לתבואה: נסו לאכול כמה שיותר תבואה מלאה, כמו לחם מחיטה מלאה, אורז בר, ושיבולת שועל.



- ירקות**
יש לצרוך ירקות מכל הצבעים ובעיקר ירקות בצבע ירוק כהה וירקות כתומים.
אבל כמה זה מספיק?
צריכת ירקות נמדדת ב "כוסות".
כמות צריכה בחתק אילאיט:

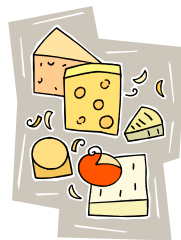
כמות לצריכה בכוסות ליום	חתק איל [שנים]
1.5	4-8
2	בנות 9-13
2.5	בנים 9-13

- פירות**
ירקות מתוקים וצמחיים הנם בהחלט חלק מתפריט בריא
כמות צריכה בחתק אילאיט:

כמות לצריכה בכוסות ליום	חתק איל [שנים]
1.5	4-8
1.5	בנות 9-13
1.5	בנים 9-13

- חלב ומוצרים צמחי סידן**
סידן בונה עצמות חזקות שישרתו אותנו במהלך כל ימי חיינו
כמות צריכה בחתק אילאיט:

כמות לצריכה בכוסות ליום	חתק איל [שנים]
1-2	4-8
3	בנות 9-13
3	בנים 9-13



• **בשר, דגים, אגוזים וקטניות**



מלונות אלו מכילים ברזל וחומרי מלון חשובים אחרים.
כמו התבואה, הכמות לצריכה נמדדת באונקיות. נראה

דוגמאות צריכה של אונקיה אחת:

30 דרגם בשר, דגים או עופות

1/4 כוס קטניות מיובשות מבושלות

1 ביצה

1 כף של ממרח חמאת בוטנים

חופן קטן של אגוזים, שקדים וזרעים למיניהם

כמות צריכה בחתק גילאים:

כמות לצריכה באונקיות ליום	חתק גיל [שנים]
3-4	4-8
5	9-13 בנות
5	9-13 בנים

סיכואו של צניין:

כן... עלינו לאכול הרבה מלון.

החדשות הטובות הם שאנא, אבא והסובבים אותך יצלרו לך לצרוק את המלון והכמות
שימרו על בריאותך.

כמו כן אין צורך להפוך לידען גדול בתחום בן גיליה. נלכר במנה הפירמידה... מדדנה
ככל את...