

מדוע מומלץ יום צמחוני?

כידוע, לאחרונה נעשים שינויים שונים לשיפור המזון המוגש בגני הילדים. חלק מההורים הביעו חשש מכך שעלולות להיות בעיות שונות הכרוכות בשינויים אלה ובכללן חשש מהיום הצמחוני. ההנחיות החדשות של משרד הבריאות מדברות על יום צמחוני אחד בשבוע כחלק ממערך השיפור התזונתי בתזונה בצהרונים בישראל ובכתבה קצרה זו אסביר מדוע לא רק שאין לחשוש מכך אלא אף יש לברך על השינוי.

מהם החששות בנוגע ליום הצמחוני?

החששות הם שהילדים לא יקבלו מספיק חלבון, ברזל ורכיבי תזונה אחרים בארוחה או שלא יאהבו את המנה ולכן ישארו רעבים. אולם בפועל, בארוחה צמחונית **בנויה היטב** יש מספיק חלבון, ברזל ורכיבי תזונה חשובים נוספים. מעבר לכך, ארוחה צמחונית לא רק שאינה מזיקה לילדים אלא יש בה תועלות בריאותיות משמעותיות שלא קיימות בארוחה בשרית והן מפורטות בהמשך. ממה שנצפה בגנים שונים ברחבי הארץ וגם כבר בכפר מנחם, ברור לגמרי שהילדים אוכלים בשמחה מנות צמחוניות, כך שאין כל חשש מבוסס מכך שהילדים ישארו רעבים ביום הצמחוני.

מהו ההרכב של ארוחה צמחונית בנויה היטב?

ארוחה מאוזנת תכיל שילוב של קטניות לא מעובדות (שעועית, עדשים, אפונה, חמוס, סויה, פול), ירקות מבושלים, ירקות טריים ודגנים. לדוגמה, הוגשו לאחרונה לילדים שני סוגי מאכלים: תבשיל עדשים ברוטב בצל, גזר, סלרי ותבלינים טבעיים בצד אורז וכן תבשיל שני מיני שעועית (אדומה ולבנה) עם עגבניות טריות, בצל וסלרי בצד בורגול. שניהם נאכלו בשמחה על ידי מרבית הילדים. לחוששים ממוצרי סויה יצויין כי לא יוגשו לילדים מוצרי סויה מעובדים כמו שניצל צמחי. חשוב גם להבהיר את הנושא של שימוש בסויה באופן כללי (כמו למשל טופו או פתיתי סויה). לאחרונה, יצא נייר עמדה של עמותת הדיאטנים בישראל שביצע סקירה נרחבת של מחקרים רבים בנושא בטיחות השימוש בסויה והמסקנה היתה שאין כל חשש לתת לילדים מוצרי סויה ואף להיפך, הוכח שיש להם יתרונות בריאותיים כמו למשל הגנה מפני סרטן שד לנשים שאכלו סויה בילדותן המוקדמת. לחוששים ממחסור בויטמין B-12, חשוב להבין שיום אחד צמחוני בשבוע אינו מהווה בעיה כלשהי.

הקטניות בריאות מכיוון שהן:

מכילות פחמימות מורכבות וסיבים תזונתיים מסיסים היוצרים קצב ספיגת סוכר איטי (אינדקס גליקמי נמוך), שתורם למניעת מחלות העולם המודרני ולתחושת שובע. עשירות בחלבונים יותר מכל מזון צמחי אחר (כ-25% חלבון). השילוב של קטניות עם דגנים נותן חלבון בעל ערך ביולוגי גבוה שאינו נופל בערכו מחלבון מהחי. דלות בשומן רווי ומכילות כמות קטנה של שומן, מהסוג הבריא. עשירות בסיבים תזונתיים מסיסים שתורמים לשיפור העיכול ולעידוד אוכלוסיית חיידקים בריאה במעיים. מכילות כמות יפה של ברזל. לשם השוואה, בחצי כוס של עדשים מבושלות יש 3.2 מ"ג ברזל וב-100 גר' עוף מבושל יש 1.3 מ"ג ברזל. מכילות כמות נאה של סידן, מגנזיום, אשלגן ומינרלים חיוניים נוספים. מכילות כמויות גדולות של ויטמינים מקבוצת B, בעיקר ניאצין (B3) ותיאמין (B1).

לסיכום

היום הצמחוני השבועי לא רק שאינו פוגע בבריאות הילדים אלא עשוי לתרום לבריאותם באמצעות הכנסת מאכלים חדשים ובריאים. הוא מאפשר לילדים להחשף למזונות מגוונים וללמוד לאהוב אותם, דבר שישפיע עליהם לטובה לכל החיים. יש לזכור שההתחלה תמיד כרוכה במעט ניסוי וטעיה ולעיתים קשיים קלים עד שנגלה בדיוק איזה מאכלים מועדפים על הילדים מבחינת הטעם. חשוב להיות סבלניים במהלך התהליך ולזכור שלאורך זמן התועלות שבו הן גדולות.