



מערכי הדרכה לתוכנית **אורח חיים בריאות**

סדנאות הדרכה
עבור דיאטנים ובעלי מקצוע
במרכזו הנסיון
והחינוך בישראל



המדריך/ה הטוב/ה:

- הקשב לחניכיך. יש להם צורך לשתף, והם סומכים עלייך שאתה נמצא שם בשביים.
- להיות זה שסומכים עליו. מדריך טוב הוא מדריך שסומכים עליו.
- עשה את החניכים שלך טובים יותר.
- דע להיות שם. החניכים ירצו לדעת שברגע האמת אפשר לפנות אליך.
- דבר בכבוד לכלם. דע שגם אתה היה פעם ילך, ורצית שתיתיחסו אליו בצורה נעימה ומכבדת.
- היה יצירתי. חשוב על הקבוצה שלך, ודמיין מה יהיהjec נוכח עבולם.
- כל ילך הוא פלא. מצא את המיחד בכל אחד מהחניכים בקבוצה, ותדגיש כי יכולת בטניס היא לא הדברjec הכי חשוב.

זהר/י מהנקודות הבאות:

- אל תטוף פיבורייטים. קבוצות הקהילה לא נדרשות לטוף שחקנים מקטוענים. תהייחס לכלם בצורה שווה.
- אל תיתן לכעס שלך לדבר. גם אם קשה, וגם אם הקבוצה אכזבה אותך, המשך להאמין בהם.
- אל תעמוד עם הגב. אל תתעסק בדברים שאינם קשורים לאיימון.
- תן לחניכים לדעת שהם הדברject הכי חשוב בזמן האימון.
- אל תזלزل בהם. חניכות וחניכים קולטים הכל, ושמים לב לפרטיםjectי קטנים, لكن חשוב שכל הדמיות הבוגרות שהן פוגשים יעריכו אותם.
- אל תגיע לא מוקן. השקע בהכנה טובה של כל מפגש קבוצתי.



תחלפי שומן

כל מנה בקבוצה זו מכילה כ - 52 קלוריות לערך, 5-2 גרם שומן.

המזונות בקבוצה זו מחולקים ל-3 קבוצות לפי סוג השומן.

שומן רווי		שומן רב בלתי רווי		שומן חד בלתי רווי	
גודל מנה	מוצר	גודל מנה	מוצר	גודל מנה	מוצר
1 כפית שטוחה	חמאה/ מרגרינה	1 כפית שטוחה	שמן סוייה, חמנניות, חריيع תירס, כותנה	כפית	שמן זית/ קנולה
1 כפית שטוחה	שמן קווקוס/ דקלים	1 כפית שטוחה	מיונית	15 יחידות	זיתים ירקניים
3 כפות	שמנת חמוצה 15%	3 כפות שטוחות	מיוקל (מיונז לייט)	10-5 יחידות	זיתים שחורים
1.5 כפות	שמנת חמוצה 27%	6/1 כוס (חוון קטן)	גרעיני דלעת	כף אבוקדו	אבוקדו
1 כף שטוחה	שמנת חמוצה 30%	6/1 כוס	גרעיני אבטיח	6 יחידות	שקדים
		5/1 כוס	גרעיני חמניות	3 יחידות	אגוזי פקאן
		3 חצאים	אגוזי מלך	5 יחידות	אגוזי לוז(אליסר)
				15 יחידות	פיסטוקים
				7 יחידות	בוטנים
				כפית שטוחה	טחינה גולמית
				2 כפות	סלט טחינה
				4 כפות	ממרח שמן זית



מפגש מס' 7

הנחיות תזונתיות לקראת צום

מטרת המפגש:

העברת ידע בנושא הנחיות תזונתיות לקראת צום: כיצד להתכונן לפני הczom וכיצד לחזור לאוכל בהדרגה, לאחריו.

לפני הczom:

- להקפיד על שתייה מרובה – החל מהבוקר של יום הczom, כ-12-10 כוסות.
- לאכול ארוחות קטנות ותכופות – כל 3 שעות.
- להפחית כמות קפאין – רצוי בהדרגה, 4-3 ימים לפני הczom.

ארוחה מפסקת (הארוחה הסמוכה להתחלה הczom- לפני הczom)

- להימנע מאוכל חרייף, מתובל, חמוץ, מלוח – להעדיף מאכלים ניטרליים.
- להימנע מאכילה מרובה של ירקות – מחשש להגברת תחושת רעב כשהקיבה מתורקנת וגם בכך לאפשר אכילת פחמיות בכמות מספקת.
- לאכול ארוחה מעשרה בפחממה ושומן – בכך להאריך את תחושת השבע.
- דוגמא: $\frac{1}{2}$ עוף + 2 כוסות פסטה ברוטב שמן זית + 3 כפות ירק מבושל.
- קינוח: 3-2 פירות יבשים + 8-6 שקדים.

סיום czom

- משקה ממוקתק, בטמפרטורת החדר לדוגמא: תה + 2 כפיפות סוכר או חצי כוס מיץ פרי מודול
- פרוסת עוגה או פרוסת לחם + 1 כפית דבש/ריבבה
- כשעה לאחר סיום czom ארוחה קלה כגון: מרק ירקות, תפוח אדמה, 4-3 כפות גבינה 5% שומן, ירק מבושל.
- במשך הערב לשות מים בהדרגה, כל שעה 1 כוס מים.

czom kali



עיקרי השינויים שחלו בתקנות אחרונות:

סדר הופעת פרט הסימון התזונתי בטבלה השתנה, בהתאם לסדר הנוהג במדינות רבות בעולם כמפורט להלן - תכולת הערך הקלורי של המזון, תכולת השומנים (מתוכם: חומצות שומן הרוויות, חומצות שומן טראנס והקולסטרול), נתרון, תכולת הפחמימות, (מתוכן): הסוכרים, הרב כוהליים והעמיילנים), סיבים תזונתיים, תכולת החלבונים, הויטמינים והמינרלים.

חישוב סימון מספר כפיות הסוכר בטבלת הסימון התזונתי, החל מתכולת כוללת של - 2 גרם סוכרים ב-100 גרם או מילילטר מוצר מזון, מתחת לסימון של תכולת הסוכרים בגרמים.

הוגדרו תנאי סף לערכי נתרון, סוכרים ושומן רווי אשר מעליהם תהיה חובת סימון בסמל האדום בקדמת האזיה, הן עבור מזון מוצק והן עבור מזון גוזלי. תנאי הסף נקבעו בשתי פעימות כאשר הראשונה תהיה מהיבת החל מ-1 בינואר 2020 והשנייה (הקבוצה) תחול 12 חודשים לאחר מכן, החל מחודש ינואר 2021.

פעימה ראשונה:

פריט סימון	כמויות ב-100 מ"ל מזון מוצק	כמויות ב-100 מ"ל מזון גוזלי
נתרון	500 מ"ג	400 מ"ג
סך סוכרים	13.5 גרם	5 גרם
סך חומצות שומן רווית	5 גרם	3 גרם

נקבעו הוראות הנוגעות לאופן הסימון בסמלים האדומים לרבות מידותיהם ביחס לשטח פני קדמת האזיה וצורפה תוספת המציינת בין היתר את צורת הסמלים, צבעם המרחקם ביניהם ואופן שיילובם על גבי קדמת האזיה.

נקבעו פטורים חדשים מסימון תזונתי ובכללם פטור ליחידות מזון ארוחות מראש הארץ יחד באזיה כולל על פי התנאים המוגדרים בתקנות. כמו כן הוגדרו מזונות הפטורים מסימון בסמל האדום, כגון אריזות קטנות ששטחה פני קדמת האזיה שלhn קטן מ-25 סמ"ר.



בנוסף לסימון האדום קיימ סימון ירוק



לכן נשתמש במספר כללי יסוד בمساعدة:

- פתרון לכל מקום בעולם ולכל סוג של ארוחה – נשים דגש על חלבוניים וירקות.
- בקשו מנת דלת שמן.
- רטבים לסלט: תמיד לבקש לשים לצד (ולא להגיש יחד עם המנה).
- נסו לוותר על המנה האחרונה או לחלק אותה עם שאר הסועדים.
- שתו מים / משקה דיאט / קולה זирו במהלך הארוחה.

ארוחה בוקר רצiosa 600 קק"ל		ארוחה בוקר קלאסית בבית כפה סה"כ 1300 קק"ל	
kk"l	סוג המאכל	kk"l	סוג המאכל
200 - 250	חביתה - 2 ביצים ללא שמן	300 - 400	חביתה - 2 ביצים + 2 כפות שמן זית
100	פרוסת לחם מחיטה מלאה	200 - 300	שתי פרוסות לחם ביתי/לחמניה
100	גבינה רזה (עד 5% שמן)	150	ממרח/מטבל
100	סלט ירקות ללא שמן זית	200 - 250	סלט ירקות מתובל בשמן זית
0	מים / סודה / אספרסו למבוגרים	150 - 200	kos Miz
		100 - 150	קפה הפור קטן

סוג המסייעת	להעדייף	לזוטר
סינית	<p>מרק צה <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>נתחי עוף עם ירקות <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>אורז מבושל / מאודה <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>קינוח: לוזטר או כדורי גלידה <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>אגROL מטוגן, מרק תירס <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>כיסי בצק עם בשר <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>אטריות / אורז מטוגן <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>קינוח: בננה מטוגנת <input checked="" type="checkbox"/></p>
אייטלקית	<p>סלט מירקות טריים כמנה ראשונה <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>פסטה ברוטב עגבניות / עשבוני <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>תיבול <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>למדוד כף גבינה מגורמת <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>אנטיפסטי <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>פסטה ברוטב שמנת / לזרניה <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>לפזר גבינה מגורמת <input checked="" type="checkbox"/></p>



אך בואו נתחל לחייב שיקים מגוונים:

- .1. שיק פרי - 1/2 כוס פירות יער, 2/1 בננה, 2/1 כוס יוגורט דל שומן, 1/4 כוס חלב דל שומן
- .2. 2-3 קוביות קרת.
- .3. שיק פרי מעשר בחלבון - 1 סקופ אבקת חלבון מגבינה בטעם וניל, 2/1 בננה ביןונית, כוס פירות יער קופאים, כף זרעי ציה, 3/4 כוס מים, 3-5 קוביות קרת.
- .4. שיק פרי - 1 כף זרעי פשתן טחונים, 2/1 כוס יוגורט דל שומן, 1 כפית ג'ינגר פרום, 1 כוס אפרסקים קופאים, 1 כוס קוביות פפאה, 1 אגס ביןוני, 5-3 קוביות קרת.
- .5. שיק פרי עם תוספת שומן - 1 בננה גדולה, 2 אפרסקים ביןוניים, 100 גרם מלון ירק, 1 תمرة, 1 כף טחינה גולמית, 100 מ"ל חלב סוויה, 3 קוביות קרת.

מפגש מס' 22: ארוחת בוקר

מטרת המפגש:

העברת ידע מڪצועי על חשיבות ארוחת הבוקר, בנוסף נשקף להם שארכות הבוקר של רבים, ברובן מכילות מרכיבים שאינם בריאותיים. נציג אפשרויות לכך שארכות הבוקר לא חייבות להיות רק דגני בוקר אלא הרכב ארוחה שונה, פשוט ובריא יותר.

ניתן לפתח את המפגש ולומר למשתתפים כי אנו עומדים להציג להם מספר סוגי של ארוחות בוקר שונות (4 ארוחות, אופציה ללא ארוחת בוקר כלל וכמוון ארוחת בוקר שונה). ניתן להציג למשתתפים את התמונות הבאות כشكופית, או כתמונות מודפסות. נבקש מכל משתתף שייחסב בשקט עם עצמו, כיצד ארוחה הוא נהוג לאכול בוקר (הכוונה לארוחה שאוכלים בבית לפני שיוצאים לבית הספר).

במקביל, ניצור טבלה על הלוח עם שש עמודות. בעמודות 1-4 ישובצו התמונות של הארכות. בעמודה 5 כתורתה: (לא אוכל/ת ארוחה כלל), ועמודה 6 (ארוחה אחרת).

בכל עמודה נסמן את מספר המשתתפים שאוכלים את הארכה הרלוונטי, המצוינת בה.

