



המלצות תזונה לעונת הקיץ

לכבוד העונה החמה, שכבר ממש בשיאה, הכנו עבורכם מספר טיפים לתזונה בעונת הקיץ.

שתייה



בחודשי הקיץ החמים מומלץ להרבות בשתייה.

מה שותים? מים / סודה

משרד הבריאות ממליץ על שתיית מי ברז. בישראל מי הברז טובים ובטוחים לשתייה.

רוצים קצת לגוון ולרענן? מוסיפים עלי נענע/ לואיזה/ פרוסות לימון ואולי אפילו פירות יער.

כמה מומלץ לשתות? רצוי לשתות לפחות 2-2.5 ליטר ביום (כ- 10-13 כוסות מים). בימים בהם מסתובבים יותר בחוץ, צריכת הנוזלים המומלצת אף גבוהה יותר.

מזון



כשכל כך חם בחוץ, לעיתים פחות מתחשק לאכול ארוחות גדולות וכבדות, ונעדיף לצרוך ארוחות קלילות יותר. יחד עם זאת, עדיין מומלץ לתכנן ולהתארגן אליהן מראש.

כשלא מתארגנים מבעוד מועד, אנחנו עלולים להיזכר שאין לנו מה לאכול כשתחושת הרעב כבר מתגברת והבטן מתחילה לקרקר. בשלב הזה הדחף לאכול, בשילוב של חוסר פניות, זמן או סבלנות עשויים להוביל לאכילה של מזונות זמינים ומוכנים לאכילה מיידית, כמו חטיפים ומזונות אולטרה - מעובדים אחרים שמזיקים לבריאות שלנו כאשר צורכים הרבה מהם.

טיפים להתארגנות עם ארוחות בריאות ומזינות

- תכננו מראש את הארוחות עבור הימים הקרובים.
- ערכו רשימת קניות מסודרת - באופן הזה הקניות הפכות להיות ממוקדות יותר ונתפתה פחות לקנות מוצרים שאנחנו לא באמת צריכים.
- מומלץ לבסס את התפריט על עקרונות "התזונה הים תיכונית". תזונה אשר שמה דגש על אכילת מגוון פירות, ירקות ודגנים מלאים (לפרטים נוספים אודות התזונה היכנסו לקישור).
- השתדלו להשתמש בירקות ופירות עונתיים. כשאנחנו משתמשים בגידולים שזאת העונה שלהם, הם יהיו לרוב טריים יותר, זולים, וטעימים הרבה יותר.



רעיונות למאכלים פשוטים וטעימים המתבססים על גידולים המתאימים לעונת הקיץ:

קישואים



לביבות קישואים בתנור – מתכון של קרוטית < **למתכון**

עגבניות



מרק גספצ'ו קר – מתכון של על השולחן < **למתכון**

מלפפונים



צזיקי – סלט יווני מרענן של יוגורט ומלפפונים – מתכון של עז תלם < **למתכון**

נשנושים



תידס

מרתחים מים בסיר גדול, מכניסים את קלחי התידס ומבשלים במשך 2-3 דקות. הכי טעים והכי פשוט.

קרטיבים

בהכנה ביתית נקבל לרוב מוצרים שמכילים הרבה פחות סוכר מאשר מקביליהם הקנויים. כל שנדרש להכנת הקרטיבים הוא כלי רב פעמי, אותו ניתן למצוא בעלות נמוכה בשלל חנויות. בוחרים פרי שאוהבים (הכי טוב- פרי שכבר יש בבית ומתחיל קצת להתעייף). כל פירות הקיץ יכולים להתאים: מנגו, נקטרינות, מלון ועוד... טוחנים היטב בבלנדר ומעבירים למיכלי הקרטיבים.

אין לכם בלנדר? קבלו מתכון לקרטיב לימון פשוט פשוט:



מתכון לקרטיב לימון ביתי:

הוראות הכנה ל- 4 קרטיבים

כלים

- תבנית להכנת ארטיקים
- כלי מזיגה.

מצרכים

- 1 לימון קטן
- 3 כוסות מים
- (מי שרוצה להשקיע טיפה יותר יכול להשתמש במקום מים רגילים, בחליטה של נענע)
- 1.5 כפות דבש (מעט יותר/ פחות לפי הטעם).

הוראות הכנה

- שמים את הדבש בכלי המזיגה וממיסים אותו במעט מים רותחים.
- סוחטים את המיץ מהלימון ומוסיפים לכלי.
- מוסיפים את המים, מערבבים ומוזגים למתקן הארטיקים.
- מקפואים ללילה ואוכלים.

מיכל חבושה- תזונאית קלינית
צוות תוכנית בתיאבון

