

## יום הולדת צבעוני ללא ממתק אחד

אפשר להגיש פירות וירקות בימי הולדת באופן שאף ילד לא יעמוד בפיתוי. מסתבר שהילדים מתלהבים לאכול "רכבת" או "זר פרחים" לא פחות מחטיפים וממתקים. קבלו כמה רעיונות שיעזרו לכם במשימה המאתגרת  
ליאת אלפרט-קלייןפורסם: 22.03.17

אין ספק כי כדי לייצר חווית יום הולדת מוצלחת לילדים בגיל הרך נדרשים מספר מרכיבים, כאשר אחד החשובים שבהם הוא כמובן הכיבוד שיוגש. ומהו אותו כיבוד שנצפה לראות? חטיפים, ממתקים, שתייה מוגזת או ממותקת, עוגת שוקולד וכמובן שקיות הפתעה מלאות בכל טוב.

למעשה, בשעתיים של מסיבת יום הולדת עתירת ממתקים, ילדים מגיעים עד לשליש מצריכת הקלוריות היומיות שלהם, כאשר אלו יגיעו ממזונות עשירים בשומן, סוכר וצבעי מאכל שאין בהם שום ערך תזונתי חיוני לגדילה או להתפתחות.

נכון, חגיגות ומסיבות לא קורות כל יום, אולם בפועל חשיפת הילדים שלנו לאותו סוכר לבן ומזוקק נפוצה יותר ממה שאנחנו נוטים לחשוב. פעמים רבות הממתקים והחטיפים ממלאים את מקום האוכל המזין שיכול היה להגיע ממזונות כמו פירות וירקות שבעזרת הגשה מפתה, גיוון וצבעוניות יכולים להיות מפתים לא פחות מהממתקים המוכרים.

הנה מספר רעיונות באמצעותם ניתן להגיש ירקות ופירות באופן שאף ילד לא יעמוד בפיתוי:

"רכבת הפתעות" המלאה בירקות שונים, כאשר מסילת הרכבת יכולה להיות עשויה ממקלות גזרים ופלפלים בצבעים שונים.

"פרחים" העשויים מעגבניות שרי בכל מיני צבעים ומלפפון המהווה מעין עלה תומך

. אדנית צמחים" העשויה משיפודי גזרים ומלפפונים"



(צילום: ליאת אלפרט-קליין)

- צלחות צבעוניות המכילות תפוזים, קלמנטינות, קיווי, תותים וכל פרי אחר שנותן צבעוניות.



(צילום: ליאת אלפרט-קליין)

- שייקים המבוססים על פירות שיכולים לתת צבעוניות שונה למשקאות שלא יגיעו ממקור ממותק בסוכר (תותים, פירות יער, תפוחים ירוקים) ולהיות מוגשים בכוסות קטנות ושקופות עם קשים צבעוניים.

השורה התחתונה היא שהשינוי והמעבר ליום הולדת בריא נטול חטיפים וממתקים טמון בשינוי שאנו כהורים נתחיל לעשות.

המסר הוא לא לפחד להכניס את הירקות והפירות לחגיגות. מגיע לילדינו לשמוח לקראת החגיגה, ומגיע להם להנות מכל הטוב שיש לעולם זה להציע במיוחד בגיל הרך בו נבנות התשתיות והבסיס לבריאות והרגלי חיים ותזונה טובים יותר.

