

מחקר מצא כיצד ניתן לגרום לילדים (וגם לנו) לאכול יותר פירות וירקות?

מסתבר שמראה חיצוני כן קובע! (כאילו לא ידענו....)
מחקר חדש של אוניברסיטת קורנל בדק מה גורם לילדים להימנע מאכילת פירות.

כיצד בוצע המחקר?

המחקר נערך בשמונה בתי ספר יסודיים ושש חטיבות ביניים. מחצית מבתי הספר הגישו בחדר האוכל תפוחים חתוכים לפלחים, ובמחצית השניה הגישו תפוחים שלמים.
התוצאות הראו כי ההיענות של הילדים לאכילת פירות עלתה ב-61% כאשר הפרי היה פרוס.

החוקרים מצאו גם כי אחוז התלמידים שאכלו יותר ממחצית מהתפוח עלה ב-73% וההשפעה נמשכה זמן רב אחרי שהמחקר נתקיים (בדקו את כמויות התפוחים שנזרקו בסוף הארוחה). גילו גם כי רבים מן התלמידים שלקחו תפוח שלם – פשוט לא אכלו אותו והשאירו אותו על המגש.
(הנושא נבדק על ידי תצפית על הילדים+מילוי שאלונים).

מסתבר שילדים רבים טענו כי הם נמנעים מאכילת פירות בשל חוסר הנוחות באכילת פרי גדול (לרבים מהם יש גשר על השיניים או שיניים חסרות), ילדות טענו כי מביך אותן לאכול משהו גדול בנוחות אחרים.

מסקנה: הפיתויים המתוקים והחטיפים השונים אינם הסיבה היחידה לכך שילדים אוכלים פחות פירות וניתן לשפר את ההיענות לפירות וירקות על ידי הגשתם באופן שיהיה נוח יותר לאכילה. כשהפרי קל לתפעול- ילדים יבחרו בו יותר.

למה בעצם בריא לאכול פירות?

פרי לדעתי הוא הוא הפאסט פוד האמיתי.
הוא זמין, מתוק וטעים, לא מצריך בישול ונותן אנרגיה אמיתית.

כמה מנות פרי מומלץ לאכול ביום? בין 3 ל-5 ליום

מה כל כך טוב בפרי?

אנשים לעתים מפחדים מפירות בגלל הסוכר. הסוכר בפירות מכונה "פרוקטוז" והוא נותן אנרגיה זמינה ממקור סוכר טבעי ולא סינטטי שמסייע לשיפור הערנות והפוקוס.

אז מה בעצם ההבדל בין חטיף לסוכר?

מלבד הסוכר - בפרי יש גם ויטמינים, מינרלים, נוגדי חמצון (ככל שצבע הפרי חזק יותר, יש בו יותר נוגדי חמצון), בפרי אין שומן טראנס, חומרים משמרים ורכיבים מהונדסים.

פרי כקינח? ממש לא!

איך מתעכלים פירות וירקות?

- **זמן עיכול הפירות** הוא מהיר ביותר (כחצי שעה). לכן יש לאכול פירות בנפרד ממזונות אחרים. ניתן לאכול פרי חצי שעה לפני האוכל או לפחות שעתים לאחר ארוחה. ברגע שמקנחים עם פרי הוא תוסס ומרקיב בזמן שהוא מחכה לשאר האוכל שיתעכל, מה שיוצר גזים והצטברות של רעלים במערכת העיכול.
- **ירקות** מתעכלים מהר יחסית (בין חצי שעה לשעה). הם מכילים אנזימים שעוזרים לפעולת העיכול. אם לא משלבים בארוחה ירקות טריים, הגוף ישתמש באנזימים שלו כדי לעכל את המזון, דבר שיגרום לתחושת עייפות וכבדות. לכן יש להתחיל את הארוחה עם ירקות ורק אז לעבור למנה הבאה.

הנה כמה כלים מגניבים שישדרגו את אכילת הירקות והפירות במטבח שלכם:
1. סלייסר תפוחים-



2. **מחדד גזר ומלפפון** – הלהיט התורן בבית שלי! הבנות שלי היו סרבניות גזר כי הוא היה קשה עבורן. מאז שאנחנו מכינות עפרונות וחצאיות גזר באמצעות המחדד הן אוכלות גזר כמעט כל יום!



איך לעודד צריכת ירקות ופירות?

1. הכינו צלחת קבועה של פירות מוכנים חתוכים מוכנים לאכילה על שולחן האוכל וירקות שטופים וחתוכים במקום בולט ונגיש במקרה.
2. שייקים ביתיים של פירות- רצוי לערבב רכיב שומני (אבוקדו/ שמן קוקוס/ שמן זית/טחינה)
3. רסק אגסים/תפוחים יכול להחליף ממתיק במאפים.