



תזונה

ציפס ושניצל? לא אצלנו



ההורים ביקשו מזון בריא יותר עבור הילדים, ובמערכת החינוך לגיל הרך בקיבוץ מענית נענו לאתגר הקולינרי הלא פשוט. שילוב כוחות בין מנהלת מערכת החינוך, מלכה ויינשטיין, והקייטרינג שמספק את המזון, הביא למהפך תזונתי שכולם מרוויחים ממנו

ילדה אילנה צמחית

נירית שבאץ < nirit@omer-media.co.il

הרשים. וינשטיין: "בננים מטפלות אוכלות עם הילדים בכל שולחן, ובגן שיש בו שלושה שולחנות אוכל, בשניים מהשר לזנות הילדים אכלו רייסט שיבולת שועל שהוכנסה לתפריט, ובשולחן השלישי הילדים לא הסכימו לאמל אותה. הסתבר שהמטפלות באותו שולחן נרתעה מהרייסט. כשהחלפנו בין המ טפלות בשולחנות, הסיפור נפתר והילדים התחילו לאמל". ומה עושים כשהילדים לא מוכנים לטעום את המזונות החדשים? חלפין: "בתחילת הדרך היו הורים שחששו שילד שמרגל לאכול רק פסטה ושניצל, לא יאכל כלום. חלק גדול מה הוא שיקוף של חששות המבוגרים. הנחות כמו 'ילדים אוהבים רק ארוז לבן', 'ילדים אוהבים מטפים', קשורות לכך שילדים התרגלו לזה, והצוות הופתע כמה מהר הם התרגלו למזון הבריא יותר. אפשר לעשות רביים ברוך, לא חייבים במלחמה. למשל, התחלנו לשים סלט ירקות על השולחן בצדדיים לפני הרביים האחרים, שילדים יאכלו אם הם רעבים לפני שיתמלאו בנשר ובפסטה. צרימת הירקות עלתה".

לבסוף הגיע הזמן לעבור על ארוחות הביניים. "בקיטציה הייתה אמנה שבשקמים משנת הצהריים חייבים משוח מתוק, כמו סירף עם שקולד או עם ריבה", מספרת וינשטיין. "כל ארוחה מסתיימת בקינוח, ולגננת בקיבוץ היו הסברים פרגר גיים למה זה נותן. לא הלכנו ראש בראש, מצאנו דרכים יציר תיות: נשאיר את המתוק ונהפוך אותו למתוק בריא יותר. במקום ריבה – מארזה תמרים או שזינה עם רכש וחלבה טבעית, או פירות. בהמשך נברוך אם צריך בכלל מתוק בסוף כל ארוחה, ובעשת זאת בהתלהב בננים שיותר פתוחים לעניין. עם הזמן, הצוות מתחלף וצריך לחזור על ההדרכות. התהליך עולה לא נגמר".

חזרי משרד החינוך האומרים על הגשת מזונות מעובדים ועשירים בשמן, סוכר וקסה לבן במסגרות החינוך מחזקים את הצוות בכך שהם בדרך הנכונה. חלפין: "מבחינתי הנהנה טובה היא ערך שמערכת החינוך איכותית צריכה להעניק. אוכלים יד תר מדי סוכר בישראל, ויש בעיה של השמנת ילדים. העולם חלף לכיוון של הפחתת סוכר".

וינשטיין משתפת מניסיונה להצליח: "זה תהליך שצריך להתחיל אליו כאל ארוך טווח, לחזק את הצוות ולהתקדם בצעדים קטנים. צריך להיות מיושנה במקום שמוביל את זה, וזה נחלת החינוך חייבת להיות שותפה לכך בלב ובנשמה".



נצטריים קטנים. מלכה וינשטיין ונירה חלפין צילמה: נירית שבאץ

נות מעובדים, מחזקים ומתוגנים. יש שילוב של רגנים מלאים ולבנים, קטניות, דגים, ירקות חיים ומבושלים בכל ארוחה. סיר פלנו גם בארוחות הבוקר שמכילים בננים. יש מענה רחב יותר לילדים עם אלרגיות. זה הצליח כי מתחילת הדרך הבנו שיש ארבעה גורמים שאנחנו צריכים לעבור עם כולם במקביל: המטבח, החדרים, הצוות והילדים".

ההורים מרוצים

הצוות הוא גרם משמעותי. וינשטיין מספרת: "עשינו סדנ" את לצוות, הבנו מתוקים בריאים. הפכנו אשת צוות אחד בכל גן לאחראית תזונה וגיבשנו את הקבוצה. גם לצוות הכללי עשינו סדנת בישול בריא. וילה עמדה בננים ועשתה הדרכה פרטנית תוך כדי ארוחות ותנה מענה למקרים שדדשו יחס מיוחד. "במקביל, בכל מסכת שכתבתי לחידים היה ריחה על התקדמות נושא התזונה. היום יש לי שיחות רבות עם הורים שפרוצים ואומרים שהאוכל יותר טעים, יפה ומגוון". לפעמים גישת הצוות היא המפתח לתגובת הילדים למונות

מ ערכת החינוך בקיבוץ מענית עשתה בשנה האחרונה את מה שבנישונים רבים היו רוצים לעשות אך לא יודעים איך, או שמתחילים מר אש כי לא מאמינים שאפשר. היא הסבה בוד צלחה, ביחסת הורים והנהלה, את תפריט הילדים בכל מערכת החינוך לתפריט בריא הרבה יותר.

מלכה ויינשטיין, מושבת מושב בית הלוך, מנהלת את מערכת החינוך לגיל הרך במענית, נתקלה בדרישה מהורים למע בד לתזונה בריאה. "אין לי רקע בתחום התזונה, והורים עוררו את הנושא ושאלו שאלות", היא מתארת, "יש לי צוות נהדר וה אוכל הוא אחד הנושאים החשובים עבור חלק. הגעתי לילה חלפין, נטורופתית מפרדים הנה, בהצלחת את האמנות. וילה ואני עברנו בשיתוף פעולה עם ההורים ובנינו תוכנית מול המטבח, הצוות והצהריים. המטרה הייתה שיפור המזון בבני היל רים, החל מארוחות הצהריים שמוספקות על ידי קייטרינג וכ לה בארוחת בוקר ובארוחות מיוחדים. זה אתגר כי צריך שישתלם לקייטרינג להביא למשל ארוז מלא. עשינו שינוי עצום, ובאמצעות שניים בתפריט ויעול הבישול לא נדרש נו להתגדיל את התקציב. לדוגמה, הפחתת כמות הבשר הכנסת ירקות לתוך קציצות אפשרה מעבר לכשר איכותי יותר ולא מוזר, תוך שמנות הבשר נשארות במשקל קטני. זה היה תה ליך איטי עם הזמן מנגשים ושיבות. הייתי צריכה לקבל את הסכמת חברת הקייטרינג כדי להיכנס למטבח ולמחסן ולהגיד 'זה כן יזה לא'. הראינו לבעל העסק שאנחנו עוזרות לו לשד רג את הקייטרינג והוא מקבל גם עצות של נטורופתית על חשבוננו. עוזנו לו להבין שמדאי לתכנן את הסל ככה שיהיו בו מצדדים יותר בריאים. לא תמיד אוכל בריא הוא יותר יקר. למג של, תבלינים מעובדים הם יקרים, ערשים הם חלים".

מיקי אפיר, בעלי "הקייטרינג של ארבה" בשותפות עם זר הד בר נצד, מספר שהשינוי השפיע על כל מערך הקייטרינג שלה. "כליווי של וילה שדרגנו את כל תפריט הילדים והנוער ואנחנו מיישמים אותו גם במקומות אחרים. התפריט החדש הפך לתפריט שלנו בכל הצהרונים, הקייטנות ובתי הספר שא ליהם אנוה משוקים מוון, מביד צעיון בצפון ועד גבעות הש לשה ברום".

חלפין, נטורופתית ומלווה לחיים בריאים, בנתה לילדים תפריט חדש שהוכנס לפועל בפברואר האחרון. "אין יותר מר