

**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר



תזונה בזמן חירום

ידע וכלים פרקטיים

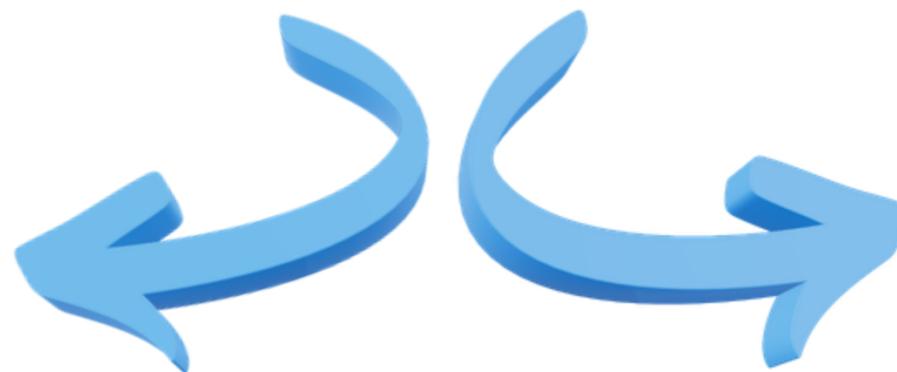
אגף התזונה

חטיבת בריאות הציבור

תזונה בזמן חירום ושיבוש שגרה

בתקופות חירום, בה השגרה משתבשת, גם הרגלי האכילה שלנו משתנים.
מתח נפשי משפיע על הרגלי האכילה בשני כיוונים מנוגדים:

איבוד תאבון, צמצום אכילה
ופיתוח אכילה בררנית



- שינוי בתדירות ובזמני האכילה
- עלייה בכמויות המזון
- העדפת מזון אולטרה מעובד (מזון מזיק)

הרגלי אכילה בריאים כעוגן בשעת חירום

כאשר השגרה מתערערת ישנם מספר "עוגנים תזונתיים" שיעזרו לנו להתמודד הן עם האתגרים התזונתיים והן עם אתגרי המתח ושיבוש השגרה

פעולה

ארוחות מסודרות בזמנים קבועים
מזון בריא נגיש ובהישג יד
אכילה ובישול משותפים.

חשוב לזכור שגם אם לא הצלחנו לשמור
על אכילה שגרתית/בריאה היום, נוכל
לשפר בארוחה הבאה או למחרת.

הכרה בכח של התזונה

תזונה בריאה משפיעה על מנגנונים
גופניים אשר יכולים להשפיע לטובה על
חוסננו והתמודדות עם מצב החירום בו
אנו נמצאים

חמלה והכלה

תגובות שונות לאכילה הן טבעיות
במצבי מתח.
יש מי שמתקשים לאכול או חווים ירידה
בתיאבון, ויש מי שאוכלים יותר מהרגיל
או לעיתים קרובות.
חשוב להתייחס לכך בהבנה ובסבלנות
כלפי עצמנו וכלפי הילדים.

האם ההשקעה בתזונה בריאה משתלמת?

שמירה על אנרגיה ותפקוד יומיומי

גם בתקופה קצרה של חירום, איכות המזון משפיעה על רמות האנרגיה, יכולת הריכוז וההתמודדות עם עומס נפשי.

**השפעה מהירה על מצב הרוח
והחוסן הנפשי**

רכיבי מזון שונים (ויטמינים, מינרלים ועוד) משתתפים במסלולים ביוכימיים הקשורים למערכת העצבים ולציר מעי-מח, ולכן לתזונה יש השפעה על מצב הרוח והיכולת להתמודד עם סטרס.

**שמירה על יחסי האכלה והרגלי אכילה
בריאים אצל ילדים**

שמירה על ארוחות מסודרות והאכלה קשובה תסייע להקנות ולשמור על בסיס תזונתי טוב, ועל יחסי אכילה והאכילה טובים, גם בעת דחק.



הרגלי אכילה בריאים בשעת חירום – הלכה למעשה

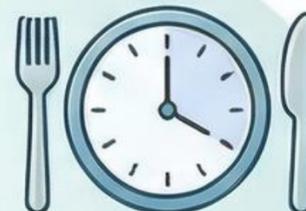
כוחה של השותפות

בישול ואכילה יחד מחזקים את הקשר המשפחתי ואת תחושת הביטחון.



שמירה על סדר יום תזונתי

הקפדה על ארוחות מסודרות בזמנים קבועים עוזרת לייצר יציבות.



הנגשת מזון בריא

דאגה לכך שמזון מזין יהיה זמין ובהישג יד בכל עת.



תכנון מראש וסדר בארוחות כעוגן לסדר היום

קביעת זמני ארוחות במהלך היום יכולה לעזור לייצר תחושת סדר ויציבות.

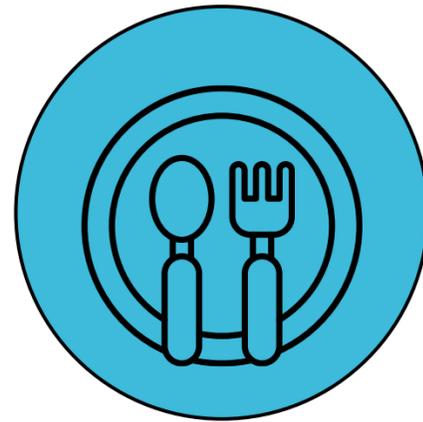
כאשר הארוחות מתוכננות מראש:

- סדר היום מושפע לטובה
- הרכב המזון בריא יותר
- פוחת הסיכוי להתפתות למזון אולטרה מעובד (מזון מזיק) עשיר בסוכר, בשומן רווי ובנתרן

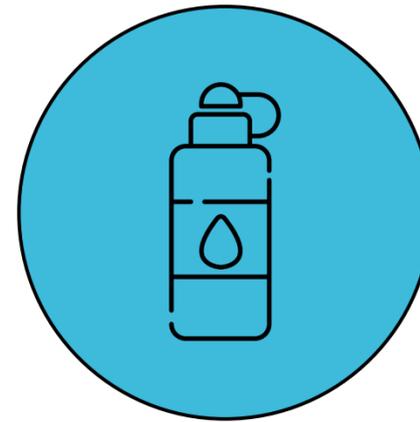
גם אם לא תמיד מצליחים לעמוד בזמנים - עצם התכנון יוצר עוגן בתוך חוסר הוודאות

מזון בריא בהישג יד

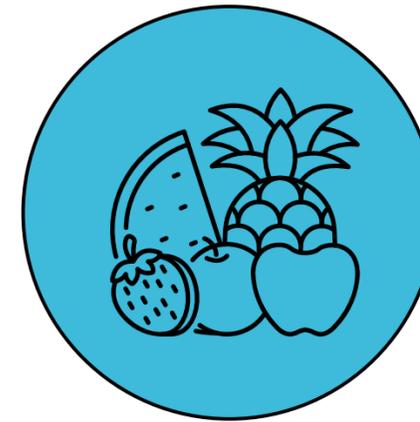
כאשר נמצאים זמן ממושך בבית וניגשים למטבח לעיתים קרובות, חשוב שהבחירה הזמינה תהיה גם בחירה בריאה. כדאי לדאוג ל:



חומרי גלם בריאים
להכנת ארוחות



מים בהישג יד
לאורך היום



פירות וירקות
זמינים
וחתוכים

**כאשר מזון בריא נגיש – קל יותר לבחור בו גם בתקופות של מתח
מצורף קישור לרשימת הקניות הבריאה של "אפשריבריא"**



כוחם של ארוחה משותפת ובישול בצוותא

אכילה משותפת ובישול בצוותא מאפשרים יצירת מרחב בטוח, תחושת שליטה וחיבור רגשי עמוק



תחושת שייכות וביחד
אכילה משותפת מחזקת
קשרים בין אישיים



מרחב לשיחה ושיתוף
השולחן מהווה פלטפורמה
בטוחה לשיתוף רגשות וקיום
שיחות מקרבות



שיתוף פעולה
הכנת האוכל יחד מעודדת
עבודת צוות וחוויה
משפחתית נעימה



חיזוק תחושת הביטחון
הנוכחות המשותפת מעניקה
עוגן של יציבות ומוגנות



ניתוק מהעולם הדיגיטלי
זמן איכות מחייב התנתקות
ממסכים וניידים



תחושת עשייה ושליטה
המעורבות בתהליך הבישול
מעניקה תחושת מסוגלות וערך
בזמן של אי וודאות

לא הצלחתם היום? מחר יום חדש!

נוכל לשפר ולבצע צעדים קטנים בארוחה הבאה או ביום הבא

דוגמאות להצלחות "קטנות":

שתיית מים במקום
משקאות מתוקים או
ממותקים

הכנסת חומר גלם
חדש ובריא
לתפריט

מזון שהוכן בבישול
ביתי ולא קנוי

אווירה נעימה
ושיח חיובי בארוחה
משותפת

ארוחה אחת
משותפת

שילוב מזון/מזונות
בריאים בארוחה
מגוונת





אם אתם מודאגים ניתן לפנות לתזונאית בקופות החולים או במוקד טיפת החלב של משרד הבריאות:

צורך בייעוץ תזונתי בשל מחלה / מצב רפואי / מקרים של שינויים

בדפוסי האכילה:

ניתן לקבוע תור לתזונאית בקופות החולים באתר האינטרנט/אפליקציה

מספרי המוקדים:

מכבי- 3555*

כללית- 2700*

מאוחדת- 3833*

לאומית- 507*

ייעוץ הנקה/ייעוץ תזונתי לתינוק/פעוט:

מוקד טיפת חלב - 5400* שלוחה 9

תחנת טיפת חלב בקרבת המקום

בו אתם שוהים