



# כף מה שרצית לדעת על תזונה בריאה במנן קורונה והצנת לאכול!

אגף התזונה ודיאטניות בריאות הציבור, של משרד הבריאות מרכזים לכם שאלות ותשובות שיעזרו לכם לשפר את התזונה ולחזק את הגוף:

## מה הקשר בין תזונה לקורונה?

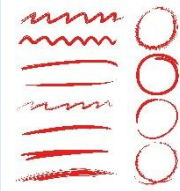
**קשר חיובי:** כשהגוף בריא, קל לו יותר להתמודד עם מחלות. כולל קורונה. 

**קשר שלילי:** המתח, הלחץ, הכאוס, הבדידות, סדר היום המשתנה והחוסר בתנועה, גורמים לתזונה שלנו לצאת מאיזון ולנו לקבל החלטות לא בריאות. 

## אז יום עבר עלי במידוד, אכילתי הרבה נשנושים ולא הצלחתי לאכול ארוחה אמיתית - מה אפשר לעשות?

**התארגנות מראש:** כדאי לקחת דף ועט ולתכנן את מחר כך שיראה אחרת:

- כתבו לעצמכם תפריט - 'מה נאכל מחר'. המלצות לתפריט מומלץ ניתן למצוא בהמלצות התזונה הלאומיות.
- קבעו זמנים לאכילה, זמנים לאי אכילה, נסו לשמור על מרווח של 3 שעות בין ארוחות.
- הצלחתם? מצוין! אתם מוכנים לשלב הבא - תכנון תפריט שבועי! הוא יעזור לכם מאוד לאכילה מגוונת ובריאה.
- מה שחשוב זה לא להתייאש, כל יום, וכל ארוחה, אפשר להתחיל מחדש.



## מה מומלץ לאכול במידוד?

גם כשלא יוצאים מהבית, חשוב לשמור על **ההמלצות התזונתיות הלאומיות**:

- ✓ מגוון מזונות טריים מהצומח כמו פירות וירקות בשלל צבעים, צורות וטעמים.
- ✓ גוון והוסיפו לארוחות לאורך היום שמן זית, אגוזים, שקדים וזרעים, קטניות, טחינה, מוצרי חלב או תחליפיהם.
- ✓ שלבו לאורך השבוע ביצים, דגים ו/או עוף גולמיים ובשלו אותם בעצמכם.
- ✓ א. תבלו במידה בצמחי תבלין טריים (כגון טימין, בזיליקום, אורגנו, זעתר, מרווה וכו') אפשר לגדל באדנית צמחי תבלין ועלים לתה
- ✓ הימנעו מצריכת אלכוהול, מחטיפים, ממתקים ומשקאות מתוקים.
- ✓ שתו בעיקר מים, ואם רוצים - גם תה או קפה. גם בבידוד הביתי נמנעים ממשקאות ממותקים.





חברים ושכנים שלי אני מחוץ לדלת הבידוד שלי מה אמותק וחטיפים, מה לעשות?

- חבריך ושכניך אוהבים אותך מאוד, נבקש מהם את מה שהם יודעים – המוצרים האלו לא טובים עבורך.
- הם בהחלט מוזמנים להביא מזונות מזינים ותבשילים ביתיים
- אפשר לשמח גם בפרח או בציור

אני חושש לצאת לסופר המקומי. אני יכול להזמין באונליין. האם יש לכם רשימת קנייה מומלצת?

בהחלט! הנה קישור [לקובץ רשימת קניות מומלצת](#) וקישור נוסף [לכל מה שכדאי לקנות ולאכול בתקופה זו](#)

הסבוצ הראשון של הבידוד הרגשתי מצוין, היומיים האחרונים אני דיי מבאס וזמ אכיל הרבה שטויות. מה יכול לסייע בידי להראת האורל ולעשות בחירות מושכלות מחינת האוכל?

נכון, לא קל בבידוד, זה ברור ומובן. כדאי לעשות טבלה ובה תכנון פעולה לכל רגש. כמו – שעמום=קריאת ספר. עצבנות=מקלחת. כעס = ריקוד ומוזיקה טובה. תכנון סדר יום לאכילה וזמינות רק של מזונות בריאים, יעזרו גם הם להימנע מאכילה לא מתוכננת ולא בריאה.

רע	במקום לאכול	פעולה מראיעה
עמום	=	קריאת ספר
עצבנות	=	מקלחת
כעס	=	ריקוד ומוזיקה טובה
חרדה/לחץ	=	להתקשר למשהו קרוב

אני במידוד, בחופפת לידה ומניקה. האם אני יכולה להמשיך להניק?

אישה מניקה יכולה להמשיך להניק את תינוקה אך עליה להקפיד על רחיצת ידיים יסודית לפני ההנקה ועל כיסוי הפה והאף במסכה או בד זמין אחר בעת ההנקה. אישה המעוניינת לשאוב חלב-אם צריכה להקפיד על רחיצת ידיים לפני השאיבה והנגיעה בבקבוק ובמשאבה ובמידת האפשר לתת לאדם אחר להאכיל את התינוק.

יש לנו זמן ומתחשק לנו במידוד להכין תהפילים בריאים מה אתם מציעים ?

אתר **אפשריבריא** מזמין אתכם למגוון מתכונים בריאים, קלים וטובים עבורכם, כמו למשל:

- **מאפינס דלעת**
- **שיפודי בית טורטיה**
- **פסטה ירקות גינה**
- **ירקות צלויים ים-תיכוניים עם גבינות עיזים**
- **ועוד הרבה מתכונים טעימים ובריאים – כנסו וגלו**



יש לכם שאלות נוספות?  
מוזמנים לשלוח למחלקה לתזונה ונשמח לענות

[tzuna@moh.health.gov.il](mailto:tzuna@moh.health.gov.il)

הרבה בריאות וחג פסח שמח ובריא 😊