



חג הפסח

קרב ובא ועימו מגיעות ארוחות חג גדולות ומלאות במטעמים שבקלוריות שופעים!



כיצד ניתן לשמור על תזונה בריאה בליל הסדר ובמהלך חג הפסח ולהימנע מעליה במשקל?



תחילה, ביום בו מצפה לנו ארוחת חג גדולה, חשוב לאכול ארוחות קלות במשך היום ולא להגיע רעבים לשולחן החג.

בליל הסדר:

- ✓ אכלו תוך תשומת לב, מתוך בחירה ותכנון מוקדם.
- ✓ אם יש לכם שליטה על התפריט דאגו שיהיו מנות דלות יחסית בקלוריות.
- ✓ היו מודעים לערך הקלורי של מנות העשירות בפחמימות אותן תרצו לאכול.
- 1 מצה = 2 תפו"א קטנים = 1 בטטה קטנה = כוס אורז/קטניות (לאוכלי קטניות) אחרי בישול.**
- ✓ איכלו מנה בשרית אחת או דג, או חצי מנה מכל אחד מהם ביום. העדיפו בשר לא שמן.
- ✓ איכלו ירקות טריים ו/או מבושלים (כמחצית מהצלחת), שימו לב לרטבים של הסלטים אשר עשירים לרוב בשומן (במקום שמנת או מיונז, בססו את הרטוב על לימון ועשבי תיבול).
- ✓ המעיטו במאכלים מטוגנים ועתירי שומן, העדיפו מאכלים אפויים, צלויים ומבושלים.
- ✓ למנה האחרונה העדיפו פירות טריים על פני מאכלים ומאפים מתוקים (כמו עוגות או גלידה).
- ✓ **שתו מים** במקום שתייה ממותקת.
- ✓ השתדלו לשתות "רק" ארבע כוסיות ולא יותר. דעו, בכוסית (100 מ"ל) יין קינוח מתוק יש כ-160 קלוריות ובכוסית (100 מ"ל) יין אדום יבש וב"תירוש" יש כ-85 קלוריות.
- ✓ אכלו עד אשר תרגישו מלאים אך לא "מפוצצים".
- ✓ אל תמנעו ממאכל שאתם אוהבים. הימנעות גוררת אכילת יתר של מאכלים אחרים. אכלו את שאתם אוהבים במידה ותוך התחשבות בכלל המאכלים בארוחה.
- ✓ כאשר סיימתם לאכול, אם ניתן, עזבו את השולחן.



אך פסח לא נגמר בליל הסדר! מה בדבר שאר החג?

אכילת מצות: ערכה הקלורי של מצה הוא כ-150 קלוריות. מצה רגילה אינה משביעה כמו לחם, ולכן אנו נוטים לאכול ממנה יותר, הקציבו לכם את הכמות הרצויה והשתדלו לעמוד בהחלטתכם.
מצה 1 רגילה = 2 מצות קלות = 2 פרוסות לחם רגיל = 4 פרוסות לחם קל.



אך מזה לא אוכלים סתם כך. מה עם ממרח?

שטח הפנים של מזה הוא גדול ולכן יש למרוח את הממרח הכי דק שאפשר.



בנוסף,



- ✓ אכלו בביסים קטנים ולעסו לאט והיטב.
 - ✓ שתו מים לרוויה.
 - ✓ הרבו באכילת ירקות בין הארוחות וגם במהלך הארוחות עצמן.
 - ✓ המעיטו באכילת מאכלים מטוגנים ועתירי שומן וסוכר.
 - ✓ למניעת עצירות, איכלו מצות במידה ובתוספת ירקות והרבה מים.
 - ✓ הקפידו על פעילות גופנית: נצלו את החופשה ואת מזג האוויר הנעים לבילוי מחוץ לבית.
- טיילו בטבע, צאו להליכה יומית עם המשפחה והחברים, שחקו בכדור עם הילדים, רכבו על אופניים. הגברת פעילות גופנית בחג תפצה על תוספת הקלוריות ששבוע הפסח מזמן לנו.

חג שמח, פעיל ובריא!

