



משלוח מנות 2: פרלינה

ענת שקד, בעלת הסטודיו בוטיק לעיצוב זרים מתוקים, פרלינה, שילבה את האהבה לשוקולד לתחפושות והלבישה על משלוח המנות שלה מסכה פורימית וכובע ליצינים. משלוח מנות כזה עולה 99 שקלים. לפרטים: www.perlina.co.il



משלוח מנות 1: עלית

יצרני המארזים לפורים כבר מוכנים, בתקווה שגם אנחנו נתארגן בהקדם לרכישת משלוחי המנות המוכנים שלהם. בעלית מקובצת שטראוס למשל, יש מארזי "פחיות וחיוכים" לילדים, ומארזי "ליצינים ומגדים", בטווח שבין 8.70 שקלים ל-19.90 שקלים. מחיר מומלץ לצרכן: 19.90 ש"ח.

צרכנות



נעמי גוטקינד-גולן

אוכלים עצמנו לדעת



« האם אתם אוכלים בצורה מסודרת ונכור? נה? עניתם בשלילה? אתם שייכים לרוב הציבור בארץ, ליתר דיוק ל-67% המדלגים על ארוחות.

ושאלה נוספת: האם אתם מרוצים מהרגלי האכילה שלכם?

גם הפעם לא? צרת רבים חצי נחמה, לא פחות מ-71% מהישראלים נוהגים לאכול בני היגה, ליד הטלוויזיה או ליד המחשב, אוהבים לנשנש בין הארוחות (64%), בעיקר חטיפים, ובעיקר כך הגברים (54%). וירקות מדורגים אצלם רק במקום השביעי של סל המזונות שהם צורכים.

זה מה שעולה מסקר חדש של מכון "מור תגים" ביוזמת ד"ר אסנת רזיאל, המנהלת הרפואית של מלב"י, המרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר מקבוצת אסיא מדיקל בבית חולים אסותא בתל-אביב.

מדגם מייצג של 500 מרואיינים מהאוכלוסיה הלוסייה היהודית נשאלו בין היתר: האם אתה מרוצה מהרגלי האכילה שלך? האם אתה מדלג על ארוחות? האם אתה אוכל כשאתה לא רעב? האם אתה אוכל ליד המחשב, הטלוויזיה או במכונית? האם אתה נוהג לנשנש בין הארוחות? האם אתה מתרשם מהרגלי אכילה לקויים של לפחות אחד מבני משפחתך?

32% אמרו שהם לא מרוצים מהרגלי האכילה שלהם. 27% מאוד מרוצים ו-41% די מרוצים.

הכי מרוצים היו בני 65+ אחריהם הצעירים. והכי מאוכזבים מעצמם בתחום האכילה היו בני גיל הביניים. כבר הזכרתי שיותר משני שלישים מדלגים על ארוחות, וכאן לא נמצאו הבדלים בין המינים, אם כי גילאי 55+ מקפידים יותר מן הצעירים על סדר ארוחות קבוע. נתון מעניין שסיבותיו לא ברורות הוא שהירושלמים מדלגים על ארוחות יותר משאר תושבי הארץ.

כידוע, הרמב"ם וכל מומחי הבריאות מאז ועד היום, ממליצים לאכול רק כאשר חשים רעב. אבל 61% ממשותפי הסקר הודו שהם נוהגים לאכול גם כשאינם רעבים.

מהישראלים הצעירים (בני 25-34), הפכו את האכילה הזו להרגל קבוע. וגם כאן נמצא כי בעלי הכנסה גבוהה הרבה מעל לממוצע (60%) אוכלים ליד הטלוויזיה, המחשב או בנסיעה יותר מבעלי הכנסה ממוצעת או נמוכה. בדרום הארץ משום מה זה שכיח יותר (80%), מאשר באזורי המרכז (67%).

הגענו לסעיף הנשנושים. שני שלישי מנשנים, רובם גברים צעירים. ככל שהגיל עולה, כך אחוז המנשנשים יורד. וגם כאן הנשנוש יותר נפוץ אצל עשירים (!).

בתחום ההשכלה לעומת זאת, הנשנוש פחות נפוץ אצל אקדמאים מאשר אצל בעלי השכלה תיכונית בלבד. והירושלמים מנשנשים פחות מול הטלוויזיה מאשר ביתר אזורי הארץ.

ומה מנשנשים הישראלים? במקום הראשון חטיפים (54%), במקום השני - פירות (44%), פיצוחים דורגו במקום השלישי למרות שלכאורה הם הנשנוש הכי אהוב בשר-אל, שוקולד - הוא במקום הרביעי, ממתקים בחמישי, מעדני חלב בשישי, ירקות בשביעי וחטיפי אנרגיה במקום השמיני. ככל שהמרוויח איינים צעירים יותר הם נוהגים לנשנש יותר חטיפים ושוקולד.

בגילאים 64-55 יש העדפה לפירות.

בסופו של דבר, מסכמת ד"ר רזיאל, השמנה נובעת מארבע התסמונות הבאות: "אכילה אמוציונאלית במצב רגשי כמו כעס, מתח, שעמום או בדידות, כנחמה ופיצוי והקהית רגשות"

"בולמוסי אכילה מלווים בתחושה של איבוד שליטה, גועל עצמי ודיכאון."

"אכילת לילה יחד עם הפרעות בשינה או קשיי הירדמות."

"נשנושים על הדרך", בהיסח דעת, במקום ארוחה מסודרת."

ואיך מרפאים זאת? הדרך לא קלה ולא קצרה: שיי לזב של הדרכה תזונתית, טיפול פסיכולוגי והשתלבות בקבוצות תמיכה.

אגב, האם יש קשר בין עושר להרגלי אכילה? הנה מה שנמצא בסקר: יותר מרואיינים בעלי הכנסה גבוהה מאוד אוכלים גם כשהם לא רעבים (46%), מאשר בעלי הכנסה נמוכה יותר (26%-34%).

ומה עם הקשר בין השכלה לאכילה נכונה? אז ככה: בעלי השכלה תיכונית חלקית בלבד מקפידים ברובם לאכול רק בשעת רעב (71% מהם), הרבה יותר מאשר בעלי השכלה גבוהה יותר (שרק 31%-42% שומרים על הכלל הזה).

מסקנות? אשאר לכם להחליט.

כל אדם שני בארץ (50%), נוהג לאכול ליד המיחשב, הטלוויזיה או בעת נסיעה, כאשר הרגל אכילה זה מאפיין צעירים יותר מאשר מבוגרים. שני שלישי

פסטיבל "אוכל נפרי"



עשור ליואב יהודה

« למרות הנאמר במדור למעלה ('אוכלים את עצמנו לדעת'), איאפשר להתעלם מאחד הפסטיבלים המקסימים ביותר המוקדשים לזמן, החוגג השנה עשור לקיומו: "פסטיבל אוכל יואב יהודה", שמתחיל מחרתיים, 18.2.10 ונמשך עד 13.3.10. בסביבה הירוקה והפורחת של אזור בית שמש ושער הגיא. הציבור הישראלי מוד מן שם לבתים פרטיים, חוות צאן, מסעדות ויקבים, בין גבעות מכוסות בפריחה של כלניות, שקדיות, רקפות, כליל החורש הוורוד-סגול, מטעי זיתים כסופים וגפנים משתרגות וסודרות בכרמים.

הקונספט שגובש על ידי אפרת אליאסף - גורפינקל, מפיקת הפסטיבל, הוא לתת ביטוי למגוון העצום של בשלנים מקומיים עממיים, לפתח אפיקי פרנסה לתושבי האזור ולבסס את המסעדות הכפריות בעשרות ישובים. זוהי הזדמנות של פעם בשנה ליהנות מחוויות איי



לטייל במערות בית גוברין, שם מתקיימות פעילויות מוסיקה וסיפורים לכל המשפחה ועוד הרבה. גם הקרן הקיימת משתלבת בפסטיבל עם טיולי אופניים מודרניים בימי שישי, וטיולי פריחה. לא פחות מ-71 אתרים ב-52 ישובים ממתנינים לבאים. לפרטים נוספים: www.touryoav.org.il, 08-8502240

ספרי ילדים

סבא, סבתא, אבא

« תיאור נלבב של מערכת היחסים של בני הדור השלישי עם הנכדים, מופיע בצמד ספריה של סנונית בנט, "סבא'לה" ו"סבתא'לה", שיצאו באחרונה בהוצאת "בייבי סמארט" (78 שקל לים). הם נכתבו מנקודת מבטו של הילד, ונוגעים בקשר המופלא בינו לבין הורי הוריו. בהוצאה מספרים על כוונה להוציא סדרת ספרים חדשה שלמה תחת כותרת הגג "המשפחה שלי", שתעסוק בילדים והורים, סבים וסבתות.



"סבתא'לה" ו"סבא'לה" הם הראשונים שיצאו, ובהם מתוארת השמחה שבמפגש של הילד עם הסב ועם הסבתא, טיול משותף, משחקים המיוחדים רק להם, הפתעות שאותן מביאה הסבתא בתיק, עוגת השוקולד של סבתא, הסיפור שהסבתא קוראת לפני השינה, ועוד.

יופי של מתנה לסבים ולנכדים גם יחד. ספר שונה לגמרי באווירה וביעדים הוא "לאן נעלם הצחוק של אבא?" (אופיר, הוצאה לאור), המתאר את התמודדותו של הילד ניר עם אב הסובל מפוסט טראומה בעקבות הלם קרב. ניר, שהוא כמעט בן שש, נבהל כאשר אביו מגרש את חבריו שבאו לשחק איתו ומתאמץ להבין את דברי אמו שמרגיעה, מלטפת ומסבירה: "אבא לא עושה כוונה, הוא רק עצוב כל כך".

באגף השיקום של משרד הביטחון רשומים כחמשת אלפים איש המוכרים כסובלים מהלם קרב או פוסט טראומה. במציאות ישנם כחמ"ש שים אלף חולים, ביניהם, נכי צה"ל, נפגעי פעולות טרור ועוד. "לאן נעלם הצחוק של אבא?" מתייחס בעדינות ותבונה לבעייתם, מנקודת המבט של ילדיהם וכל הילדים האחרים הסובבים אותם, חברים, בני דודים וכו'. ספר חשוב שטוב שנכתב. המתברר, לאה צבי, היא בעצמה רעייתו של נכה צה"ל שנפצע במלחמת יום הכיפורים.

